سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 8

باربی کیو میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت	: 300 گرام
شملہ مرچ (کیوبز کی شکل)	: 1 عدد
پیاز چھلی کٹی ہوئی درمیانی سائز کی	: 1 عدد
ٹماٹر [illegible]	: 2 عدد
کوکنگ آئل	: 4 کھانے کے چمچ
پانی	: 3 کپ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن کٹا ہوا	: 1 کھانے کا چمچ
بیک پارلر باربی کیو میکرونی اور مصالحہ مکس	: 1 پیکٹ

فجیتا اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت	: 300 گرام
لہسن کٹا ہوا	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز کٹی ہوئی (بڑی)	: 1 عدد
[illegible] کٹی ہوئی	: 2 کھانے کے چمچ
کوکنگ آئل	: 4 کھانے کے چمچ
[illegible]	: 2 کھانے کے چمچ
پانی	: 3 کپ
بیک پارلر اسپیگھٹی اور مصالحہ مکس	: 1 پیکٹ

میٹ بال اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنا لیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

[illegible]	: 500 گرام
پیاز درمیانی سائز کی	: 1 عدد
لہسن کٹا ہوا	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک کٹی ہوئی	: 2 کھانے کے چمچ
کوکنگ آئل	: 4 کھانے کے چمچ
[illegible]	: 1 کپ
[illegible]	: 3 کپ

اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

چکن بغیر ہڈی کا	: 300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	: 01 بڑی
لہسن پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
دہی	: ڈیڑھ کپ
کوکنگ آئل	: 08 کھانے کے چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	: 04 عدد
نمک	: 01 کھانے کا چمچ
بیک پارلر اچاری میکرونی اور مصالحہ مکس	: 01 پیکٹ

بریانی میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

چکن (ٹکڑے)	: 400 گرام
ٹماٹر کٹے ہوئے	: 2 عدد
پیاز کٹی ہوئی	: 1 عدد
ہری مرچیں	: 2 عدد
پودینہ (کٹا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچ
کوکنگ آئل	: 6 کھانے کے چمچ
دہی	: 2 کپ
ادرک کٹی ہوئی	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن کٹا ہوا	: 2 کھانے کے چمچ
پانی	: 1 1/2 کپ
بیک پارلر بریانی میکرونی اور مصالحہ مکس	: 1 پیکٹ

STARCREST

فہرست

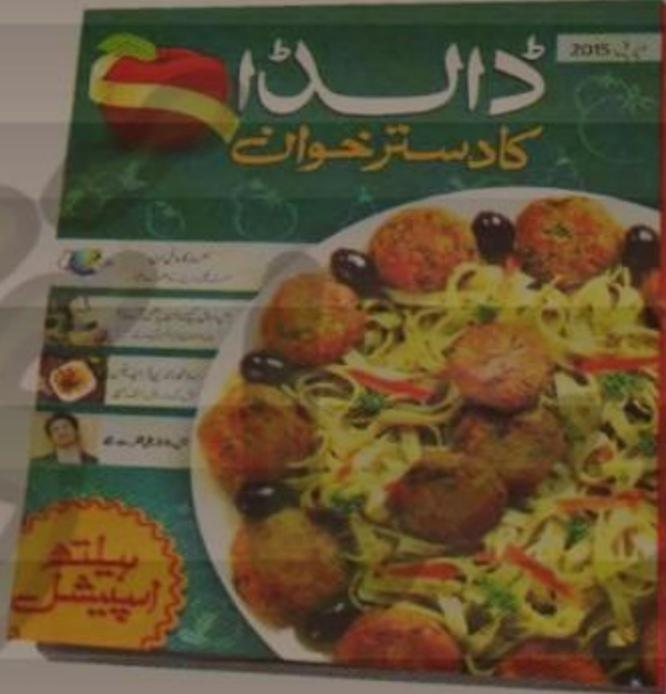
ریسیپیز

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 50، اپریل 2015

سرورق چکن شامی کباب ود پاستا

معزز قارئین!

السلام علیکم

طویل عرصے سے 'ڈالڈا کا دسترخوان' کے قاری رہتے ہوئے اب تو آپ جہاں ڈالڈا لکھا ہوا دیکھتے ہونگے وہیں آپ کے ذہن میں صحت کا لفظ بھی آجاتا ہوگا، کیونکہ ڈالڈا اور صحت تو ہمیشہ ساتھ ساتھ ہی چلتے ہیں۔ ڈالڈا نے اپنی تمام مصنوعات بناتے ہوئے اپنے صارفین کی صحت کو اولیت دی ہے اور یہ بات آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔

مارچ کے 'ڈالڈا کا دسترخوان' کے اینیورسری اسپیشل کو آپ نے جتنی پذیرائی دی اور ہماری پوری ٹیم کی جتنی حوصلہ افزائی کی، اس نے ہمارے جذبے کو اور ابھارا اور ہم نے اپنی پوری توانائی اس ہیلتھ اسپیشل میں لگا دی۔ جہاں ساری دنیا میں اپریل میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے، سیمینارز اور مختلف تقاریب کے ذریعے صحت کا پیغام لوگوں تک پہنچایا جاتا ہے۔ وہاں ہم سب کی بھی کچھ ذمہ داری بنتی ہے اور اس میں سرفہرست ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معمولات ہیں۔

کھانے سے زیادہ اپنے معمولات پر توجہ دی جائے اور ہر چیز میں اعتدال کو مدنظر رکھا جائے تو صحت ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھتے ہوئے اس شمارے کے بارے میں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

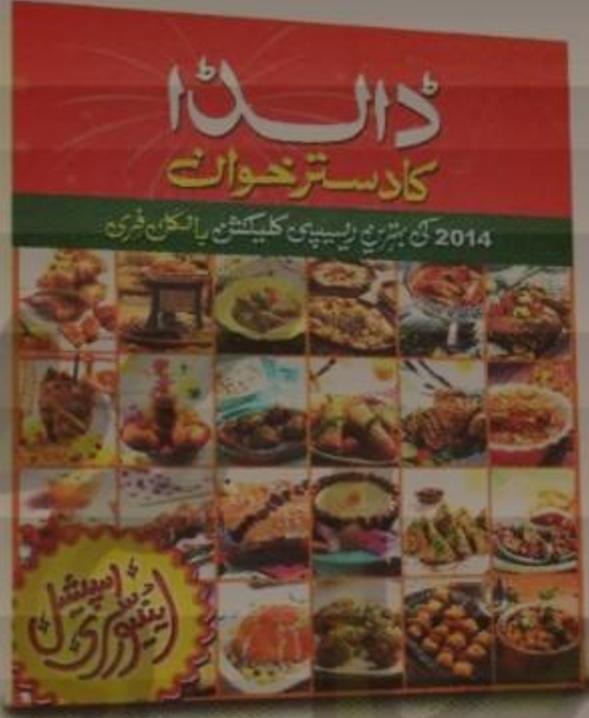
پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اینیورسری اسپیشل کک بک، نادر دستاویز

جی ہاں! آپ کو حیرت ہو رہی ہوگی کہ ہم نے گذشتہ سال بھر کی تراکیب کو کیسے نادر دستاویز قرار دے دیا، مگر کوئی ہمارے دل سے پوچھے ڈالڈا کا دسترخوان کی اہمیت، تو یقیناً ہمارے لئے یہ کسی دستاویز سے کم نہیں۔ رسالے کو لوگ مانگ کر لے جاتے ہیں۔ شروع ہی میں اگر کوئی ریسپی نہ بنائی یا کہیں لکھ نہ لی تو محفوظ نہ ہوئی، تب تو سمجھے رسالہ گیا تو سب کچھ گیا۔ مگر ایک آس ہوتی ہے کہ ڈالڈا کی ٹیم ہمیں سالنامے کے ساتھ ایک کک بک دیا کرتی ہے اور وہ انتخاب کئی برسوں تک کارآمد رہتا ہے۔ ویسے میرے خزانے میں کئی برس پرانی کتب بھی اسی طرح محفوظ ہیں۔

سالنامے کی تصاویر کا یک دم بدلا ہوا انداز بہت اچھا لگا۔ یوم قرارداد پاکستان اور قائداعظم کے حوالے سے شائع ہونے والی تحریریں بھی خوب تھیں۔ جگن کاظم اور میشا شفیع کے انٹرویوز اچھے لگے۔ باقی بھی سارا میگزین پڑھنے کے لئے وقت درکار ہے اور میں جتنی تعریف کروں کم ہے۔ آمنہ حیات... حیدرآباد

رخ زیبا اور ڈالڈا کا دسترخوان خوب امتزاج رہا

سالنامہ حیرت زدہ کردینے والا ہے۔ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی کہ اتنا بھرپور اینیورسری نمبر ہوسکتا ہے۔ رخ زیبا کے مضامین پر بہت توجہ دی گئی ہے۔ اسی طرح گھرداری والے مضامین پر بھی محنت نظر آرہی ہے۔ سنورنے کے انداز، کاسمیٹکس کریں تازہ دم، آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں۔ حسن کا جادو، دفتر جانا ہے، چہرہ ہے اک آئینہ اور فرنیکلو لیسنی کیا پیچھے چھوڑ دیا آپ نے؟ کچھ بھی تو نہیں۔ عالیہ ماجد... ٹنڈو جام

چائنیز شیفز بہترین انتخاب رہے

یہ شیف ہمارے، کے حصے میں آپ نے چائنیز شیفز سے بات چیت کی۔ یہ مختصر، معلوماتی اور دلچسپ گفتگو بڑی حد تک مدلل بھی تھی۔ نئے ادارے NICAHM کا تعارف بھی خوب رہا۔ میں سوچ رہی ہوں کہ یہاں جا کر کوئی کورس کرلوں۔ فرحانہ شیخ... ٹنڈو آدم

صحت عامہ کے مضامین بے حد معلوماتی ہیں

کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ، زنک معدنیات کا بہترین جاذب، گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان اور بریسٹ کینسر جیسے معلوماتی مضامین شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔ بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلا اور کئی اہم باتوں کا انکشاف ہوا اسی طرح کھانے صحت کے خزانے میں الائچی، مسٹرڈ سیڈز، آواکاڈو، اجوائن اور گاجر بہت اچھے مضامین ہیں۔ لکھنے والوں کو ہمارا آداب کہئے اللہ کرے زور قلم اور زیادہ! روبینہ قیوم... عمرکوٹ

نکھرا نکھرا سا ڈالڈا کا دسترخوان، محنتوں کا نچوڑ

یوم خواتین اور یوم پاکستان دونوں موضوعات کو بڑی دلچسپی اور مہارت کے ساتھ پیش کرنے کا شکریہ، کھانے صحت کے خزانے، صحت عامہ، رخ زیبا، میرے بچپن کے دن، تعلق خاطر، یہ شیف ہمارے، گھرداری اور سیروسیاحت سب ہی سلسلے اپنے اندر متنوع مضامین، بھرپور مواد اور محنت کا ثبوت دے رہے ہیں اور ریسپیز میں تھائی اسٹائل مچھلی، امریکن چکن سوشی، سی فوڈ پزا اسلائسز اور پوٹیٹو کیک پسند آرہے ہیں۔ جونہی وقت ملا ضرور ٹرائی کروں گی۔ آمنہ شعیب... سکھر

گھرداری اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے مشورے پسند آئے

مجھے چاکلیٹ میلٹ کرنا نہیں آتا تھا خاص کر ٹمپر کرنے کی تجویز جو آپ نے دی کمال کی ہے اسی طرح پارمیسان چیز سے متعلق ٹپ بھی بڑی کارآمد ہے۔ اس بار وزرٹپ بھی بڑی اچھی اور کارآمد ہے۔ ہمیں اس سے پہلے اس کا علم نہیں تھا۔ گھرداری کے دیگر مضامین میں گھر کی آرائش میں 3 کا راج، گھر وہی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو، اپنے گھروں کو بنایئے خاص الخاص اور چھوٹا گھر سجانا ہوا آسان اچھے لگے۔ ان میں سرسری پن اور سطحی سی باتیں نہیں تھیں۔ ایسا لگا کہ جیسے واقعی کسی پروفیشنل انٹیریئر ڈیزائنر سے گفتگو کر کے مضامین لکھے گئے ہوں۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان! خدیجہ اکبر... روہڑی

دستکاری اور گھرداری کے سلسلے خوب ہیں

گزشتہ شمارے میں ٹشو رول کرافٹ کرنے کا طریقہ پسند آیا اندازہ ہوا کہ اس سے متعدد اشیاء بن سکتی ہیں۔ آپ نے یہ اچھی ترکیب بتائی، گھرداری میں فریج اور گھر آراستہ کرنے کی ٹپس بہت معلوماتی تھیں۔ یہ دونوں سلسلے ہمارے پسندیدہ ہیں، انہیں جاری رکھئے گا۔ اقراء کریم... ملتان

گھرداری کے مضامین بہتر ہوتے ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم اپنے ہر مضمون پر یقیناً محنت کرتی ہے۔ میں گذشتہ دو برسوں سے یہ رسالہ پڑھ رہی ہوں۔ آپ کے کھانوں کی تراکیب تو عمدہ ہوتی ہی ہیں اسی طرح سیروسیاحت اور گھرداری کے مضامین بہت توجہ سے لکھے جاتے ہیں۔ طاہرہ یوسف... مظفر گڑھ

باغبانی خوب رہی

باغبانی میں برگد کی چھاؤں اور کیمومائل سے متعلق مضامین پسند آئے۔ بوائی کے لئے دیئے جانے والے ٹپس نہایت کارآمد تھے۔ باقی اگلے ماہ تفصیل سے خط لکھوں گی۔ شمع رئیس... سرگودھا

آیا اور چھا گیا اینیورسری اسپیشل

ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی چھب دیکھ کر طبیعت خوش ہوگئی، ریسیپیز کا نیا اسٹائل بھی اچھوتا ہے اور پڑھنے کے لئے اتنا اچھا مواد اور نت نئے موضوعات ہیں کہ جتنی تعریف کی جائے کم ہے اسی لئے بے اختیار منہ سے نکلتا ہے کہ آیا اور چھا گیا اینیورسری اسپیشل۔ ہما پرویز... لاہور

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

صحت کا عالمی دن

پس منظر

1945ء میں مختلف ممالک کے سفارت کاروں کی کاوشوں کی بدولت اقوام متحدہ کا قیام عمل میں آیا۔ 1946ء میں اقوام متحدہ ہی کی ایک سماجی و اقتصادی کونسل تشکیل دی گئی، جسے صحت کے مسائل کے لئے وقف کردیا گیا۔

عالمی صحت اسمبلی کا کردار

7 اپریل 1948ء کو عالمی ادارۂ صحت (WHO) قائم ہوا۔ ابتداء میں تنظیم نے دنیا بھر سے چیچک کے خاتمے پر خطیر رقم خرچ کی اور دنیا بھر میں عوامی صحت کے بہت سے پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی وضع کی اور ان کے نفاذ اور عملدرآمد کو یقینی بنایا۔ آج تک بھگ 193 ممالک WHO کی رکنیت اختیار کرچکے ہیں۔ 1948ء میں پہلی عالمی صحت اسمبلی نے ''صحت کا عالمی دن'' منانے کا اعلان کیا۔

صحت کا پہلا عالمی دن

صحت کا پہلا عالمی دن 7 اپریل کو منانے کے شواہد ملتے ہیں جو دراصل عالمی ادارۂ صحت کی سالگرہ کا ہی دن تھا۔ تب سے یہ دن دنیا بھر کے افراد اور تنظیموں کو صحت کے مسائل کی تازہ ترین صورتحال پر غور کرنے اور صحت سے متعلق دور حاضر کی پیچیدگیوں پر قابو پانے کے لئے عملی اقدامات وضع کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

موٹاپے کے امراض کی ماہر ڈاکٹر فرح نادیہ کی رائے کے مطابق

''امتحان کے دنوں میں فکرمند رہنا، بیٹھے بیٹھے مرغن کھانے اور کنفیکشنری (بیکری میں بننے والی) آئٹمز کھاتے رہنا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اور اگر کچھ جذباتی اور نفسیاتی عارضے بھی لاحق ہوں تب بھی بھوک کو کنٹرول کرنے والے غدود فعال نہیں رہتے۔ خواتین اور نوعمر بچیاں ورزش نہیں کرتیں اور جنک فوڈز زیادہ لیتی ہیں۔ اس سے ہارمونل سسٹم بگڑ جاتا ہے۔ ورزش بہت ضروری ہے اور جنک فوڈ پر پابندی لگنی چاہئے۔ مائیں کنٹرول کریں گی تو بچیاں بھی محتاط ہوجائیں گی''۔

کیا کھائیں؟

چکی کے آٹے کی روٹی، گرلڈ فش یا مرغی، ناشتے میں دلیہ، کوئی ایک پھل، موسمی سبزیاں، سٹرس فروٹس، دوپہر میں صرف سلاد اور ایک پھل، رات کے کھانے میں پروٹین حسب پسند (مچھلی یا مرغی)

کم مقدار میں کھائیں

میٹھی چائے، آم، بالائی والا دودھ، آئسکریم، بیکری آئٹمز اور بڑا گوشت۔

کیا بالکل نہ کھائیں

بڑا گوشت (گائے، بھینس وغیرہ)، ہر روز پورا انڈہ، مٹھائیاں، میٹھے مشروبات اور کولڈ ڈرنکس۔

ڈایابیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کہتے ہیں

''اس مرض پر قابو پانے کے لئے بیماری کو سامنے رکھ کر خوراک، ادویات اور ورزش کا درست تعین کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔ اپنا بلڈ پریشر اور کولیسٹرول قابو میں رکھیں روزانہ اپنے پیروں کا معائنہ کریں، اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں، لائف اسٹائل میں تبدیلی، غذا میں احتیاط، وزن میں توازن ضروری ہے۔ 15 دن بعد لازمی شوگر ٹیسٹ کروائیں''۔

کیا کھائیں؟

کریلا، سفید/لال مولی، اروی کے پتے، بینگن، ہری مرچ، سلاد، بھنڈی، پالک اور پھول/بند گوبھی۔

کم مقدار میں کھائیں

چاول، موسمی/مالٹا/کینو، چیکو، آڑو، تلی ہوئی اشیاء، روٹی، دلیہ، دالیں، جامن، فالسہ اور بیسن۔

کیا بالکل نہ کھائیں

چیونگم/چاکلیٹ، گنا یا گنڈیری، کولڈ ڈرنکس، کھجور، نان خطائی/بیکری بسکٹ، شربت اور بند ڈبوں والے پھل۔

دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

''انسانی جسم میں دل ایسا اہم جزو ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ ایک جدید ترین تحقیق کے مطابق ایشیائی باشندوں کی طبعی عمر میں دس برس کی کمی ہوگئی ہے۔ یہ یہ سب اچانک نہیں ہوا، عرصہ ہوا ہم نے دل کی حفاظت کرنی چھوڑ دی ہے۔ ہمارا طرز زندگی اور کھانے پینے کی ثقافت میں خاص بڑی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کماتے کم تھے اور چہل قدمی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنسی و میکانکی سہولتوں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے چہل قدمی کم کرتے ہیں اور بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں، جس کے نتیجے میں موٹاپا بڑھا لیتے ہیں اور حیوانی چربی کا استعمال کرکے بلڈ پریشر، شوگر اور دل کے امراض میں اضافہ کرنے لگتے ہیں''۔

کیا کھائیں؟

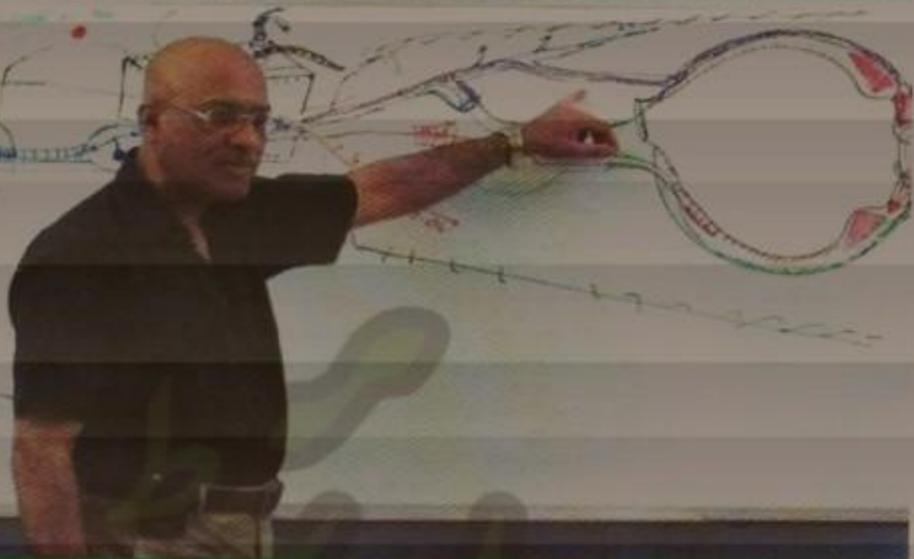
مچھلی، مرغی، پھل، تازہ سبزیاں، پیاز، ادرک، انڈے کی سفیدی اور اولیو آئل۔

کم مقدار میں کھائیں

انڈے، بالائی نکلا ہوا دودھ اور دہی، کبھی کبھار سرخ گوشت اور اس سے بنے کباب۔

کیا بالکل نہ کھائیں

غشیات، سگریٹ نوشی، کافی، مٹھائیاں، گائے کے پائے، مکھن اور کولڈ ڈرنکس۔

ان ماہر ڈاکٹر حضرات کی رائے کو مقدم رکھتے ہوئے اس شمارے کو ترتیب دیا گیا ہے اور تراکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات کو خصوصاً مدنظر رکھا گیا ہے

ذیابیطس... جس کے بارے میں سب جاننا چاہیں گے

ڈایابیٹولوجسٹ ڈاکٹر نجیب اللہ کی رائے

لاکھوں لوگ اس مرض کی علامتیں نہیں سمجھ پاتے اور بے خبر زندگی گزار لیتے ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے جب سماجی زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جسمانی اعضاء کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتے پہنچتے امکانی زندگی میں کئی برس کم ہونے لگتے ہیں۔ ذیل میں جو نیجو کنسلٹنٹس کلینکس کے ڈاکٹر نجیب (ڈایابیٹولوجسٹ) کی طبی رائے یہاں شائع کی جا رہی ہے۔

"ذیابیطس کی وبائی صورت اختیار کرنے کی وجوہ میں بہت زیادہ کیلوریز والی خوراک، غیر متحرک طرز زندگی اور ذہنی دباؤ شامل ہیں یہی وجہ ہے کہ شہروں میں رہنے والے افراد میں ذیابیطس کا خطرہ زیادہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ وہ جسمانی طور پر نسبتاً غیر متحرک زندگی گزارتے ہیں۔ جن افراد کو ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جن کے کھانے نہایت مرغن ہوتے ہیں وہ بہت جلد ذیابیطس میں مبتلا ہو سکتے ہیں"۔

"آپ کب خطرہ محسوس کرنے لگتے ہیں؟"

"ذیابیطس کی تشخیص تو اسی وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے۔ لبلبے میں تیار ہونے والا ایک ہارمون انسولین عام طور پر جسم کو اس قابل بناتا ہے کہ خون میں شامل گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرے یا خلیوں میں محفوظ کر دے لیکن اگر انسولین کی پیداوار میں کچھ نقص آ جائے تو گلوکوز خون میں موجود رہ جاتا ہے اور خون میں شکر کی سطح معمول سے بڑھنے لگتی ہے"۔

"خون میں شکر کی نارمل سطح کتنی ہونی چاہیے؟"

"یہ نارمل سطح فی لیٹر 4 سے 7 Millimoles ہونی چاہیے"۔

"ذیابیطس کی اقسام کے بارے میں کچھ بتایئے؟"

"اس کی دو اہم اقسام ہیں ٹائپ۔ ون ذیابیطس میں جسم یا تو انسولین تیار ہی نہیں کرتا یا بہت کم مقدار میں تیار کرتا ہے۔ ٹائپ۔ ٹو ذیابیطس سب سے عام قسم ہے جس میں 95% فیصد سے زائد مریض مبتلا ہوتے ہیں۔ اس عام قسم کے ذیابیطس میں جسم انسولین تیار تو کرتا ہے لیکن اس کی مقدار بہت حد تک کم ہوتی ہے۔ جسمانی خلیات بھی انسولین سے مزاحمت کرنے والے ہو سکتے ہیں"۔

"عالمی ادارہ صحت کے مطابق فربہ آدمی یا خاتون کون ہو سکتی ہیں؟"

"جس بھی شخص کا باڈی ماس انڈیکس (BMI) 25 سے زیادہ ہو وہ ضرورت سے زیادہ وزن رکھتا ہے۔ یہ یاد رکھیے کہ جس کا وزن جتنا زیادہ ہوگا اس کے جسم کو خون میں شکر کی سطح برقرار رکھنے کے لئے اتنی ہی زیادہ انسولین کی ضرورت ہوگی۔ ابتداء میں ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لبلبے انسولین کی پیداوار بڑھا کر اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کچھ عرصے بعد وہ اس قابل نہیں رہتے اور انسولین کی سطح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور کبھی بہت کم ہو جاتی ہے۔ خون میں اگر گلوکوز کی سطح زیادہ رہے تو اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس طرح دوران خون متاثر ہوتا ہے"۔

"کوئی ایسا شخص جو ٹائپ۔ ٹو کا خطرہ محسوس کرتا ہے وہ کس طرح علاج شروع کرے؟"

"اپنے ڈاکٹر کے توسط سے خون کا سادہ سا ٹیسٹ کرا لے اور ہر سال کروائے۔ خاص کر ورزش نہ کرنے والے یعنی غیر متحرک طرز زندگی، موٹاپا اور ذہنی دباؤ میں مبتلا اور اگر آپ کے خاندان میں شوگر کی بیماری ہو تو پھر لازماً ٹیسٹ کروالیں۔ یہاں میں علامات کا بتاتا چلوں کہ اگر تھکن اور کمزوری کا احساس بڑھ جائے، معمول سے زیادہ بھوک اور پیاس محسوس ہو، ہاتھوں، پیروں میں جھنجھناہٹ، پیشاب کی زیادتی اور خصوصاً رات کو سونے کے بعد آدھی رات کے درمیانی حصے میں حاجت محسوس ہونا، خراشوں اور زخموں کا بروقت ٹھیک نہ ہونا، بار بار جلد کا انفیکشن ہو جانا، ہاتھوں پیروں میں جلن کا ہونا، نظر دھندلا جانا، اگر ان میں سے چند ایک بھی علامتیں واضح ہوں تو ایک سادہ سا Test کروالینا بہتر ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم مصروف زندگی میں ان چیزوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ آرام کا وقت بہت کم رکھتے ہیں۔ کھانے پینے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کولا مشروبات کو چائنیز کھانوں کے ساتھ بھی پی لیتے ہیں۔ چائے، کافی اور چاکلیٹ کے علاوہ دوسرے میٹھے بے حساب کھاتے ہیں اور معمول سے زیادہ پیشاب کا بھی کوئی جواز ڈھونڈھ لیتے ہیں۔ اگر ہم احتیاط کریں تو ذیابیطس کا خطرہ ٹل سکتا ہے"۔

"ذیابیطس میں عضو کٹنے کی نوبت کیسے آتی ہے؟"

"جس طرح عام افراد میں کوئی بھی مرض لاحق ہو سکتا ہے اسی طرح ذیابیطس کے ساتھ سگریٹ نوشی بھی جاری رہے تو دل اور دماغ کو خون پہنچانے والی نالیوں کے شکستہ ہونے کے امکانات عام افراد کے مقابلے میں زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے زخم خراب ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن اس لئے ہوتا ہے کیونکہ ذیابیطس تاحیات رہنے والا مرض ہے جس میں سخت پرہیز اور بہت زیادہ نظم و ضبط کی ضرورت رہتی ہے۔ پیروں کو خون سیراب کرنے والی شریانوں میں سختی کی بناء پر دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ پیدل چلنے کے دوران پنڈلیوں میں Cramps کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب کی شکستگی اور مستقل انفیکشن ہونے اور اگر صحیح علاج نہ ہو سکے تو عضو کٹنے کی نوبت آ سکتی ہے۔ لہٰذا ذیابیطس کا کنٹرول رکھنا اور پیروں کی نگہداشت کرنا بہت ضروری ہے"۔

"کیا شوگر کے مریضوں کے لئے امراض قلب کے خطرات بڑھ جاتے ہیں؟"

"مختلف صورتحال میں یہ ممکن بھی ہے دراصل ان مریضوں کی ظاہری حالت خواہ جتنی بھی مستحکم ہو ان کے امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خون میں پھٹکیاں بنتے دیر نہیں لگتی اور خون کا بہاؤ سست ہو جاتا ہے۔ ہم اس کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے ABC کی ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔ "A" سے مراد خون کا ایک ٹیسٹ ہیموگلوبین AIC ہے جسے ٹائپ۔ ٹو کے تمام مریضوں کو سال میں کم از کم چار مرتبہ کروانا چاہیے"۔ "B" سے مراد بلڈ پریشر کنٹرول ہے۔ ان کا بلڈ پریشر 130/85 یا اس سے کم ہونا چاہیے اور "C" کولیسٹرول ٹیسٹ کے لئے ہے خاص طور پر خراب LDL کولیسٹرول 100 سے کم ہونا چاہیے۔ علاوہ ازیں سال میں ایک مرتبہ گردے کی کارکردگی، ٹانگ، پاؤں اور آنکھوں کا معائنہ بھی ضروری کروانا چاہیے"۔

کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طریقہ علاج کا شکریہ کہ کینسر اب لاعلاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قابو پانے کے علاوہ مریض کی صحیح دیکھ بھال میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گذشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کئے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آنکالوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جارہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہوسکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہوسکے۔

ڈاکٹر نور محمد سومرو

(سینئر کنسلٹنٹ کلینکل آنکالوجسٹ، انچارج کینسر یونٹ، سول اسپتال کراچی)

''کم ذرائع والے علاقوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مرض کی تشخیص انتہائی آخر میں ہوتی ہے یا جہاں اسکریننگ کا معقول انتظام نہیں وہاں جلد تشخیص کا منصوبہ زیر غور ہے۔ انفرادی طور پر افراد، اسپتالوں کی انتظامیہ اور ہیلتھ پروفیشنلز جانتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک تہائی مریضوں کو خوراک، جسمانی سرگرمی اور مناسب وزن کے ذریعے اس مرض سے بچایا جاسکتا ہے۔ تمام عوام کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو یقینی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کرلیا جائے جہاں اس کا علاج بھی ممکن ہو۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان یعنی کینسر سے محفوظ رہیں اور جتنے لوگ اس کا شکار ہوگئے ہیں ان کے لقمہ اجل بننے کی تعداد کم سے کم کرنی ہے۔ کراچی میں ہم PSC اور PCWS جیسے فورم قائم کرچکے ہیں یہاں کینسر کی دوائیں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں مسز عوفی خان، پروفیسر عارف جمشید اور جاوید نور فاسیہ کی رضاکارانہ خدمات کے لئے ان کا شکر گزار ہوں۔ اسی طرح سارے ملک میں ایسی غیر سرکاری تنظیمیں مریضوں کی فلاح و بہبود کے لئے اقدامات کرتی ہیں''۔

بریگیڈیئر ڈاکٹر نعیم نقی

(پروفیسر آف میڈیسن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ)

کینسر کی ابتدائی شناخت ترقی یافتہ ممالک میں ہوئی۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں پھیپھڑوں، بڑی آنت (کولون) اور چھاتی کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جارہی ہے۔ جگر، گردے اور پیٹ کے کینسر کے اعداد و شمار ہنوز تحقیق کے مراحل میں ہیں۔ ماہرین کے تجزیے کے مطابق ترقی یافتہ ملکوں میں لوگوں کا طرز زندگی پرتعیش ہورہا ہے جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں بھی مغربی طرز حیات کے باعث مہلک امراض کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

کینسر کا مرض ترقی یافتہ ملکوں میں 7% فیصد ہے جبکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23% فیصد ہے۔

کم از کم عام کینسر کی ایک تہائی فیصد کو صحت مند غذا اور جسمانی سرگرمی کی سطح بہتر کرکے روکا جاسکتا ہے۔

صحت بخش خوراک، ورزش، کام کے دوران صحت افزا ماحول اور پُرسکون زندگی کینسر اور اس جیسے کئی مہلک امراض کا سدباب کرسکتے ہیں۔

- **صحت مندانہ طرز زندگی:**
  مثلاً تمبا کو، منشیات سے پرہیز اور موٹاپا لانے والی خوراک جیسے جنک فوڈ سے پرہیز لازمی ہے۔
- **اول تشخیص اور اول مرحلے پر علاج:**
  اسکریننگ ٹیسٹ مثلاً میموگرافی بروقت ہوجائے تو بہتر ہے۔ مرض کو ابتداء ہی میں سمجھ لیا جائے اور اگر ہیلتھ انشورنس کی سہولت میسر ہو تو اسے کام میں لایا جائے۔
- **سب کے لئے علاج کی سہولت مہیا ہوسکے:**
  ترقی پذیر ملکوں میں اس مرض سے بچاؤ کے لئے خاندانوں کو تنہا معیشت کی جنگ لڑنی پڑتی ہے۔ یہ مہنگا علاج ہوتا ہے تاہم حکومتوں کو چاہئے کہ وہ اس مہنگے علاج کو عام آدمی کی دسترس میں لائے۔
- **مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کو اجاگر کرنا:**
  علاج کے آخری مراحل میں اس کا خوش دلی سے خیال رکھنا ضروری ہے۔ کینسر قابل علاج مرض ہے۔ مریض کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو سمجھنا اور اسے بہتر بنانا۔ مزید برآں عام لوگوں میں مختلف قسم کے خام خیالات کی نفی کرنا۔ مرض کے آخری مرحلے میں مریض کی زیادہ نگہداشت کرنا ضروری ہوتا ہے۔

آخر میں یہ اپیل ہے کہ حکومت خصوصی اقدامات کرے کینسر کے تمام مراحل کے لئے مہنگے علاج کو چاہے شعاعوں یا دواؤں سے ہو یا جراحی سے ہو، عوام کی دسترس میں لائے اور آخری مراحل میں درد کو قابو کرنے کے لئے اقدام قومی صحت پالیسی میں شامل کریں اور اس مد میں خصوصی بجٹ رکھا جائے''۔

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یاسمین زاہد سے ملئے

شاہین ملک

اپنے گھر سے چند قدم کے فاصلے پر ایک بیوٹی پارلر پر یاسمین زاہد کے نام کی تختی پر ان کی پیشہ ورانہ خدمات کی تفصیل اکثر نظر سے گزرتی۔ آپ بیوٹیشن تو ہیں ہی مگر بلڈ کپنگ (حجامہ) اور ریکی کی ماسٹر بھی ہیں، یہ ایک خوشگوار اور حیرت کا احساس تھا۔ مصروفیت کے باعث ان کے پارلر تک قدم ہی نہ اٹھتے اور جو اس مرتبہ ہیلتھ اسپیشل کے لئے کچھ اچھوتا سا تخیل آزمانے کا خیال آیا تو یاسمین زاہد میرے سامنے بیٹھی تھیں اور اپنا تعارف شروع کرتے ہوئے انہوں نے کہا۔۔

"میں برطانیہ میں کافی عرصہ رہی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اولاد کو پالا۔ بیٹیوں کی شادیوں کے بعد میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر ماہر حسن کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹرنیشنل معیار کے کورسز کئے ان میں بیوٹیشن، ہیئر اسٹائلنگ، ہربل ٹریٹمنٹ، ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں مقیم رہتے ہوئے میرے بیٹوں نے قرآن حفظ کیا اور ہمارے گھرانے کا شروع ہی سے مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تو مجھ پر اتنی سختی تھی کہ نماز نہ پڑھتی تو کھانا نہیں ملتا تھا۔ الحمدللہ عمرے اور حج کی سعادت بھی اوائل عمری ہی میں مل گئی۔ شادی کے بعد بھی مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پہلے فی سبیل اللہ علاج معالجے یا بطور ماہر حسن اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پارلر کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تجارتی بنیادوں پر چلانا شروع کیا۔ میں اپنی کلینزنگ کریم مختلف دیسی اشیاء سے کیمیائی عناصر سے محفوظ ترین ماسک بناتی ہوں۔ اسی طرح اپنا ہیئر کلر، جلد پر داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات کے لئے کریمیں بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر تجربہ کرتی ہوں اور پھر ہر جلد کے حساب سے اسے متوازن کرتی ہوں۔ کلینزنگ کے لئے فیس لفٹنگ اور وائٹننگ کے لئے یہ بے ضرر کریمیں ہیں اور ان کے نتائج دیگر کریموں سے قدرے بہتر یوں بھی ہیں کہ یہ تازہ اجزاء کے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔

"آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتایئے کیا یہ ایلوپیتھک علاج سے بہتر طریقہ ہے؟"

"میں پارلر کے کام کے علاوہ مریضوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی سنت بھی ہے اور علاج بھی۔ بخاری شریف میں درج ہے کہ "سب سے بہترین دوا جس سے تم علاج کرو حجامہ لگوانا ہے"۔ ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ نے جن طریقوں سے علاج کروایا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجامہ ہے"۔

"حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتایئے؟"

"یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں فاسد خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔ خون فاسد ہونے کی وجہ سے انسانی صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا دارومدار صاف خون پر ہوتا ہے۔ ایسے لاتعداد مریض جن کو لاعلاج قرار دے دیا گیا تھا ان کو حجامہ کے ذریعے شفا ہوئی۔ میں نے ڈاکٹر عبدالصمد سے ریکی اور ہیلنگ کرنا سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرنا ہے، ہاتھ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفائی قوت کے ذریعے جتنے کام خلوص نیت سے کئے بہتر نتائج آئے۔ ریکی بھی کوئی جادو نہیں یہ خالص سائنس ہے۔ اس میں غلط کام یا نقصان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم غلط استعمال ہو ہی نہیں سکتا۔ قرآن اور روحانیت کے ساتھ سائنسی قوت مجتمع ہو کر طاقت بڑھاتی ہے۔ دماغ میں نور کے ہالے بنتے ہیں انسان توانا اور روشن دماغ ہو کر اپنی توجہ کا ارتکاز کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، ایکوپنکچر طریقہ علاج بھی سیکھا۔ فیشل میں یہ تکنیک آزمائی۔ دراصل چہرے، بازوؤں، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص پریشر پوائنٹس ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی ہیئت اور مقامات کو جانچ لیں تو فیشل میں بہت مدد ملتی ہے۔ متبادل طریقہ علاج اپنانے میں کوئی حرج نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ایلوپیتھک طریقے سے آرام نہیں آ رہا تو قدرت کے دیگر راستوں پر نکلئے دیکھئے کہ شہد اور حجامہ میں کتنی طاقت ہے"۔

حجامہ عربی لفظ "حجام" سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چوسنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر والی پیالیاں رکھی جاتی ہیں جن میں خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی تیز دھار چیز سے شگاف ڈالا جاتا ہے تاکہ فاسد خون نکالا جا سکے۔ وہ افراد جو حجامہ کرا چکے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے"۔

"مثال کے طور پر کن کن امراض میں افاقہ ہو سکتا ہے؟"

"گردن اور کندھوں، مہروں، عرق النساء، جوڑوں کا درد، ہڈیوں، کمر، گھٹنوں، پٹھوں کا درد، دماغی و جسمانی کمزوری، بلڈ پریشر، بے خوابی، سر درد، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، یرقان، دمہ، نزلہ، قبض، بواسیر، فالج، موٹاپا، کولیسٹرول، شوگر، مرگی، الرجی، گنج پن، آنکھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں اور حلق کی بیماریاں وغیرہ"۔

"کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی موثر علاج ہے؟"

"خاص کر ایام کی بے قاعدگی اور مینوپاز کے مسائل میں یہ طریقہ علاج بہت کارگر ہوا ہے۔ مینوپاز میں ایام بند ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پر فاسد خون جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایام کے نظام میں فاسد خون خارج ہو کر نئے خون کی تخلیق کا پروسیس ذہنی و جسمانی طور پر عورت کو صحت مند اور توانا رکھتا ہے۔ اس لئے حجامہ کرانا سودمند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے فزیشن کی معاونت سے سیکھے۔ میں آل پاکستان گولڈ میڈلسٹ ہوں۔ یہاں میں یہ بھی بتاتی چلوں کہ سنت کے مطابق چاند کی 17، 19 اور 21 تاریخ ہی کو حجامہ کیا جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں بے پناہ کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چونکہ 60% پانی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے جسم کے زہریلے مادے اس کشش کے باعث جسم کی اوپری سطح پر آ جاتے ہیں"۔

"یہ ایلوپیتھی کی نسبت سستا علاج ہے کیا آپ معاوضہ بتانا پسند کریں گی؟"

"برائے نام معاوضہ لیتی ہوں صرف اپنے اخراجات نکالنے کے لئے اور بلا معاوضہ اس لئے نہیں کرتی کہ پھر معالج پر اعتماد بحال نہیں رہتا اور خدمات کا غلط مطلب لے لیا جاتا ہے"۔

”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنا رہا ہے“

نیوروسائیکاٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب الجھا ہوا ہو، سیاسی وسماجی اعداد وشمار ایک دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھنے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں اعصابی ونفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کو صحیح رہنمائی درکار ہوتی ہے مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کو سفاکی سے پاگل یا دیوانہ کہہ کر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ذیل میں جناح اسپتال کراچی کے پروفیسر اور نیوروسائیکاٹریسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی عارضوں کے سلجھاؤ کی کچھ تجاویز بتا رہے ہیں آپ بھی پڑھئے...

”سب سے پہلے تو نیوروسائیکاٹری کی تعریف اور دائرہ کار سے متعلق کچھ بتایئے؟“

”نیوروسائیکاٹری اعصابی ونفسیاتی بیماریوں کا احاطہ کرتا ہے یعنی اس شعبے میں منشیاتی اور جنسی امراض بھی شامل ہیں۔ جب کسی شخص کے اعصاب اور ذہن میں تفکرات، مایوسی، منتشر الخیالی شامل ہونے لگیں تو اس کا ردعمل جسمانی صحت پر دیکھا جا سکتا ہے اور کچھ بیماریاں بظاہر جسمانی معلوم ہوتی ہیں لیکن یہ اعصابی تکالیف کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شعبے میں پیٹ اور معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو پتا چلا کہ جب ذہن پریشان ہوتا ہے تو معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بظاہر السر جیسی کیفیت ہوتی ہے مگر السر نہیں ہوتا۔ یہ ٹیسٹوں سے ثابت ہوگیا کہ دراصل یہ ذہنی بیماری ہے۔ انڈواسکوپی اور خون کے ٹیسٹ السر کو ظاہر نہیں کرتے۔ میری اس تحقیق میں سرور زبیری اور ڈاکٹر ہما قریشی بھی معاون رہیں۔ جسمانی اور ذہنی علامتوں سے پتا چلا کہ درد کی اٹھان اور ذہنی انتشار کا ردعمل معدے کی کارکردگی پر مرتب ہوتا ہے۔ غذا ہضم ہونے میں دیر لگاتی ہے اور ایک مریض چھ برس سے قے کر رہا تھا معدے کا علاج کروا رہا تھا۔ ایک وقت آیا کہ اعصابی علاج اختیار کیا گیا اسے فوری طور پر شفا مل گئی۔

دماغی اور ذہنی بیماریاں قطعی طور پر جسمانی بیماریوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ جسم میں دماغ بھی مستثنیٰ تو نہیں اور یہ مجھے یا آپ کسی کو بھی ہو سکتی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ گاڑی کا انجن خراب ہو جائے تو گاڑی چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف بمپر خراب ہو جائے تو گاڑی پر اتنا اثر نہیں پڑتا صرف خوبصورتی بگڑتی ہے۔ دماغ کو اسی لئے عضو رئیسہ کہا گیا ہے کیونکہ وہ پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل، پھیپھڑے، خون کی گردش، پیشاب، معدے اور جگر سب ہی کا دارومدار دماغ پر ہے۔ انسانی رویے، کیفیتیں اور عمل لاشعور میں جگہ بنا لیتے ہیں۔ کان سنتا ہے دماغ کو انفارمیشن دیتا ہے اور نتیجتاً قے آنی شروع ہو جاتی ہے۔ لوگ ہاتھوں کے کپکپانے کو نقاہت سے تعبیر کرتے ہیں اور ڈاکٹر سے کہتے ہیں کہ اس کا علاج کر دیں اور علاج یہی ہوتا ہے کہ گاڑی کا اسٹیئرنگ سیدھا کر دیں تو گاڑی ہموار سطح پر سیدھی چلنا شروع کر دے گی۔ اعصابی بیماری دور ہوگی تو جسم صحت مند ہو جاتا ہے“۔

”اعصابی امراض کا علاج غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

”غذا کے علاوہ بھرپور نیند بھی کم اہمیت نہیں رکھتی۔ ڈاکٹر جو ادویات تجویز کرے ان کے استعمال سے لے کر Thiamine (B) کی کمی دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ سے اعصاب کے کیمیکلز متاثر ہوتے ہیں اور ایک سادہ سی بات اور بتاؤں کہ جن گھروں میں قدرتی روشنی یعنی دھوپ نہیں آتی وہاں رہنے والے افسردہ، تلخ مزاج اور بیمار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے ہاں تو ورزش کرنے کا رجحان ہی بہت کم ہے ایسے میں لوگ کیوں نہ بیمار ہوں۔ حرکت میں ہی تو برکت ہے، اس طرح ہارمونز کا ردعمل جوڑوں، عضلات، سر اور باقی جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے اعصابی مسائل جن میں انسان کی حقیقت سے وابستگی کم ہو جاتی ہے وہ سائیکوسس کہلاتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں مفروضے پلنے لگتے ہیں اور عجیب وغریب وہم اور خدشات پیدا ہونے لگتے ہیں۔ وہ بھی ایسے عوامل پیدا کر دیتے ہیں کہ جن سے معاشرے میں مطابقت کا ہونا کٹھن ہو جاتا ہے۔ 95 فیصد ایسے امراض ہیں جن میں اعصابی تناؤ، خوف، گھبراہٹ، غلبے کا ردعمل، ذاتی رنجشوں کے منفی رجحان، مختلف توہم پرستیاں اور شخصیت سازی میں تعمیری نقطہ نظر کا فقدان شامل ہوتا ہے اور لوگ ڈپریشن کا شکار ہونے لگتے ہیں“۔

”ہماری نئی نسل ڈپریشن سے کیسے نکل سکتی ہے؟“

”ڈپریشن سے نکلنے کے لئے قوت ارادی کا مضبوط ہونا ضروری ہے تاہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آور ہوتے ہیں جیسے گھر میں کوئی مشینری خراب ہو جائے تو الیکٹریشن کو بلاتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے علاج کے لئے بھی ماہر نفسیات سے مشورہ کر لینا چاہئے“۔

”نفسیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”اگر تو Biological مسائل ہوں تو آپ کی جین اور وراثت کا عمل دخل ہو سکتا ہے یا اعصاب کی بائیوکیمسٹری خراب ہو سکتی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نشوونما ہوتے وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی رہ گئی ہو اور اسے اچھے طریقے سے پنپنے نہیں دیا گیا۔ ایسے بچے کو ناکامیوں سے نبرد آزما ہونے میں دقت ہوتی ہے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں اور ناکامیوں کا سامنا کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے خیالات کا اظہار چاہئے، تخلیقی وفنی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کوئی چینل یا پلیٹ فارم چاہئے۔ یہ نہ ملے تو وہ اندر سے پژمردہ ہو جائیں گے۔ ایک اہم وجہ سماجی زندگی سے مطابقت کا نہ ہونا بھی ہے جن میں گھریلو، جذباتی مسائل اور تعلیمی کارکردگی کی ناکامیاں شامل ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کو ذہنی طور پر ہر قسم کی صورتحال کے لئے تیار کرلیں تو شائد اس قدر عفریت نہ ہو“۔

”آج کل خودکشی کرنے کا رجحان دیکھنے میں آنے لگا ہے اس کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

”ہر بچہ کلاس میں اول نہیں آیا کرتا لیکن وہ اچھا طالب علم تو ہو سکتا ہے۔ آپ سوچ بوئیں گی تو ممکن ہے 5 پودے تیار نہ ہو سکیں باقی سب پھل اور پھولدار ہو جائیں۔ بچوں کو بتائیں کہ ایک بار کی ناکامی زندگی کے دروازے بند نہیں کیا کرتی۔ تاریخ بتاتی ہے کہ محمود غزنوی 16 حملوں میں ناکام ہوا تھا تب کہیں ایک معرکہ سر کر سکا تھا۔ زندگی ختم کر لینا مسائل کا حل بھی نہیں اور مذہباً بھی حرام ہے۔ دنیا تو ویسے بھی تکلیفوں کی جگہ ہے لیکن اسے آسان بنانا ہے تو سادگی کی طرف لوٹئے، نمود ونمائش اور مسابقت کے منفی رجحان سے بچیے، تصنع اور بناوٹ سے دور رہیے۔ ہم نے اپنے بچوں کو پیوند لگے کپڑے اور سلائی کئے ہوئے جوتے پہنانے کی تحریک بھی نہیں دی۔ ستر پوشی پر فیشن کو غالب کر دیا۔ دعوتوں کے کھانے عام گھروں میں پکا کر بچوں کو پرتعیش ماحول کا عادی بنا دیا۔ غیر ضروری طور پر گاڑیوں اور مہنگے ملبوسات کے ساتھ شاندار زندگی اور پھر ہمارے میڈیا کی کرامات کہ جس نے گلیمر کو زندگی کی بنیادی ضرورت بنا دیا ہے اسی لئے عورت کا گھر بسانا مسئلہ بن گیا ہے۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ایسی کوشش بذات خود کرتی ہے تو اسے بدکردار کہا جاتا ہے جبکہ حضرت خدیجہؓ نے آنحضرت ﷺ کو اپنا رشتہ بھیجا تھا۔ شادی کو آسان بنانا چاہئے ہم نے اسے مشکل ترین بنا دیا ہے۔ جہیز اور دوسری رسموں نے لڑکیوں کی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ نکاح بروقت اور جلد ہو جائے تو معاشرہ بے لگام نہیں رہے گا اور جہاں تک ممکن ہو زندگی کے تضادات ختم ہونے چاہئیں باقی پھر خیر ہے“۔

ڈالڈا اولیو آئل

گردونواح میں ایک طائرانہ نظر ڈالئے تو اندازہ ہوگا کہ آج کا انسان سہولیات اور آسائشوں کے دور میں جی رہا ہے۔ انہی کے حصول کی تگ ودو زندگی کا مقصد بن کر رہ گئی ہے اگرچہ اس میں کوئی برائی بھی نہیں ہے لیکن گاہے بگاہے چند باتوں پر نظر ثانی کر لینا ضروری ہے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ زندگی کے اول الذکر مشن کی کامیابی کا جنون ہمیں ایسے راستے پر لے جائے جو کسی بند گلی پر ختم ہوتا ہو لہذا جتنی جلد درست سمت کا تعین کر لیا جائے بہتر ہے۔ محض دوسروں پر سبقت لے جانا کامیابی نہیں، ہمیں ادراک ہونا چاہئے کہ ہم اس کی قیمت اپنی صحت کی شکل میں تو ادا نہیں کر رہے۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق فطرت سے قریب ترین طرز زندگی ہی بہترین شمار ہوتا ہے۔ آج کی دنیا گلوبل ویلج کہلاتی ہے۔

روئے زمین کے کسی بھی حصہ میں موجود انسانوں کا طرز زندگی ان کی معاشرتی اقدار، گھریلو رہن سہن، سماجی رویے، رسم و رواج حتیٰ کہ لباس اور خوراک تک ہر معلومات بچوں، بڑوں سب کی دسترس میں ہے۔

سرسری موازنہ بھی کیا جائے تو واضح ہوتا ہے کہ Mediterraneas کے ساحلوں پر آباد علاقوں میں بسنے والے افراد علاقائی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اقدار مختلف ہونے کے باوجود علاقائی، نسلی، ثقافتی اور مذہبی پس منظر اور اسی طرح معیشت اور زرعی پیداوار کے اعتبار سے قدرے مختلف ضرور ہیں لیکن ان کی خوراک میں ایسی مماثلت پائی جاتی ہے جو کہ صحت بخش اور خوش و خرم زندگی کے حصول کے لئے یقیناً بہترین ہے اس کا عمومی خاکہ اس طرح ترتیب دیا جاسکتا ہے کہ ایسی خوراک جس کا نمایاں حصہ پھل، سبزیوں، مختلف اناج، میوہ جات کی گری اور پھلیوں پر مشتمل ہو اسی طرح قدرے کم سے لیکر متوسط مقدار میں ڈیری مصنوعات، مچھلی اور مرغی کا گوشت اور قلیل مقدار میں سرخ گوشت شامل ہو اس خوراک میں اولیو آئل کی صورت میں مونو انسچوریٹڈ فیٹس کی نسبت مذکورہ فیٹس خون میں کولیسٹرول کی سطح میں اضافے کا سبب نہیں بنتے۔

مخصوص غذائی اجزاء کا انتخاب اور مقدار متحرک طرز زندگی کے ساتھ ملکر ایک ایسا ضابطہ ترتیب دیتے ہیں جو امراض قلب خصوصاً ہارٹ اٹیک کے نتیجے میں ہونے والی اموات کی شرح کو بہت نمایاں طور پر کم کرنے میں موثر ہوتا ہے۔

ہمیشہ ہی اس موضوع پر مثبت ردعمل سامنے آتا ہے لیکن جلد از جلد فیصلہ کرنے کی ضرورت ہے کہ لفظی اقرار کو عملی جامہ پہنانے میں مزید تاخیر نہ ہو۔ ماہرین کے تجویز کردہ معیار اور مقدار کی روشنی میں خوراک کا انتخاب اور متحرک طرز زندگی میں ہی خوش و خرم اور کامیاب زندگی کا راز پنہاں ہے۔ ہنستے مسکراتے خوبصورت لوگوں، گھنے سبزہ زاروں، دلکش قدرتی مناظر اور خوش ذائقہ اولیوز کو سرزمین اسپین سو سے زائد ممالک کو معیاری، خوش ذائقہ اور صحت بخش اولیو آئل کی فراہمی کے لئے بھی جانا جاتا ہے۔

صارفین کی ضرورت کے پیش نظر ڈالڈا نے اسپین کے ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کردہ ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس درآمد کیا جسے ملک بھر کے پروفیشنل شیفز سے گھریلو صارفین تک ہر طبقہ میں پذیرائی حاصل ہوئی۔ اولیو آئل کی اینٹی آکسیڈنٹس کی خصوصیات اور اس میں موجود پولی فینول خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ اولیو آئل کا استعمال ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح کو متوازن رکھنے میں معاون ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔ اسی طرح کئی اقسام کے کینسر کے خلاف تحفظ فراہم کرنے، بلند فشار خون اور شریانوں میں بننے والے کلوٹس کو کنٹرول کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسپین کے کھانوں کے منفرد ذائقے اور قدرتی شفاء سے مالا مال اولیو آئل بلاشبہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

پالک کھایا کیجئے، یہ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے

اور یہ ہے ماہر حسن بھی

پالک دنیا بھر میں کثرت سے استعمال کی جانے والی ایک سبزی ہے۔ خوشنما ہرے پتوں والی یہ سبزی بے شمار وٹامنز اور دیگر معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ گاجر اور گوبھی کے مقابلے میں پالک میں فولاد (آئرن) دوگنی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ دوسری سبزیوں سے زیادہ زود ہضم ہے۔ یہ معدے کی جلن کو دور کرتی ہے۔ پالک پیشاب آور سبزی ہے یہ گردے اور مثانے میں موجود پتھری کو تحلیل کر کے جسم سے باہر خارج کرتی ہے۔ خشکی اور گرمی کا شکار لوگوں کے لئے پالک کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے۔ کچی پالک کا رس انسانی صحت کے لئے زیادہ مفید ہے کیونکہ پالک کو پکانے سے اس میں موجود بہت سے اجزا ضائع ہو جاتے ہیں روزانہ ایک گلاس پالک کا جوس پینے سے انسان کو جسمانی صحت کے حوالے سے کئی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں بشرطیکہ یہ نامیاتی کاشتکاری کے ذریعے حاصل کی جانے والی پالک ہو۔

یہ سبزی چھوت کے امراض اور زہریلے جراثیم سے پیدا ہونے والے

امراض سے بچاتی ہے۔ پالک میں پایا جانے والا وٹامن-A میوکس ممبرین کی حفاظت کرتا ہے۔ اس میں موجود غذاء اجزاء کی خاصی مقدار خون کے سرخ خلیات بننے میں مدد دیتے ہیں یعنی یہ خون پیدا کرنے والی سبزی ہے جس کے باقاعدہ استعمال سے انسان Anemia میں مبتلا نہیں ہوتا۔

اس میں موجود آئرن سے انسان جوڑوں کے درد سے مکمل سکون حاصل کرتا ہے۔ پالک آپ کے جسم کے ٹشوز (بافتوں) کو صاف کرتی ہے اور خون میں شکر کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ پالک وٹامن-C سے بھی بھرپور سبزی ہے۔ اس کا جوس مسوڑھوں سے خون بہنے کا بہترین قدرتی علاج ہے۔ اس سبزی میں موجود فولک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈینٹس جسم میں خون کے پلازما میں پائے جانے والی Amino Acid کو متوازن کرتا ہے۔ خون میں اس جزو کے بڑھ جانے سے دل کے دورے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

پالک میں موجود وٹامن-A اور کیروٹونائڈز بینائی سے متعلق کئی مسائل جیسے کہ شب کوری (رات کے وقت نظر نہ آنے) کے تدارک میں مدد دیتا ہے۔

پالک میں فائبر بھی پایا جاتا ہے اس لئے اس کا بکثرت استعمال معدے کے مسائل مثلاً قولنج کا ورم (بڑی آنت کے افعال بگڑنے) السر، ہاضمے کی خرابی اور قبض دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں کے بھربھرے پن کی شکایت دور کرنے کے لئے پالک کھانا مفید ہوتا ہے اس میں وٹامن-K کیلشیم کو ضائع نہیں ہونے دیتا۔ اس سے انسان کی ہڈیاں صحت مند اور مضبوط رہتی ہیں۔ یہ بلڈ پریشر میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور یہ سبزی ماں بننے والی خواتین کے لئے بے حد مفید ہے۔

پالک آپ کی ماہر حسن بھی ہے

اس کا استعمال انسانی جلد کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد کو نرم و ملائم اور صاف و شفاف رکھتا ہے۔ جھریوں، سیاہ حلقوں اور لٹکی ہوئی جلد سے چھٹکارا پانے کے لئے ہر روز ایک گلاس پالک کا تازہ جوس پی لیا جائے تو اس میں موجود اینٹی آکسیڈینٹس آپ کی جلد کو چمکدار اور ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کرتے ہیں اور آپ کو اینٹی ایجنگ کریموں اور اسکن ٹانک کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔

صحت مند بالوں کے لئے

بال ہماری شخصیت کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اس سبزی کا استعمال بالوں کو صحت مند، پرکشش اور چمکدار بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ کے بال روکھے، پتلے اور بے رونق ہیں اور سر پر خشکی بھی رہتی ہے تو اس کا علاج کیمیائی ہیئر ٹانک سے نہ کیجئے بلکہ ہفتے میں چار مرتبہ ایک گلاس پالک کا جوس پی لیا کریں اس میں موجود وٹامن-B بالوں کی نشوونما کو متحرک کر دیتا ہے اور ان کو موئسچرائز اور چمکدار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

دلیہ کھائیے اور دلیے سے پائیے حسن بھی

اداکارہ وماڈل صنم سعید کے بیوٹی ٹپس

جلد انسانی جسم کا اہم ترین حصہ ہے۔ ہم کیا پیتے ہیں کیا کھاتے ہیں؟ خوش رہتے ہیں یا غم زدہ، یہ احساس اور ہر چیز کا اثر براہ راست جلد پر مرتب ہوتا ہے۔ ہر روز نہا لینا یا دن میں چند بار بیوٹی سوپ سے چہرہ اور گردن کا دھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ نوجوانی میں جلد توانا ہوتی ہے لیکن جونہی 30 کے عشرے میں آپ داخل ہوتی ہیں جلد ہر موسم، غذا، احساس اور آپ کے طرز زندگی کے مثبت اور منفی اثرات قبول کرتی ہے اور حساس ہوتی چلی جاتی ہے تب آپ کو صرف چہرے ہی کا نہیں پورے بدن کی جلد کی اسکربنگ کرنی چاہئے تاکہ آپ کی جلد کے مساموں تک گہرائی میں صفائی ہوسکے۔ ہمارے ٹیلی ویژن کی دنیا کی نامور ہستی صنم سعید نے آپ کے لئے بطور خاص اپنا آزمودہ ٹوٹکا بتایا ہے۔ وہ بھی آپ میں سے بہت سی خواتین کی طرح اس خیال سے متفق ہیں کہ جلد پر کم سے کم کیمیائی اجزاء والی کریمیں لگانی چاہئیں۔

صنم سعید اس وقت تھیٹر، ٹیلی ویژن اور ماڈلنگ کی دنیا کا درخشاں ستارا ہیں۔ آپ چاہیں تو مہنگے ترین اور درجہ اول کے Spa سے ٹریٹمنٹ لے سکتی ہیں لیکن میک اپ سے پہلے وہ سادگی سے کلینزنگ اور اسکربنگ کا ایک ٹوٹکا بناتی ہیں آپ بھی پڑھیے...

گندم یا جو کا دلیہ تھوڑے سے پانی میں ابال کر پانی خشک کر کے ٹھنڈا کر لیجیے جس کی لئے کمرے کا درجہ حرارت ہی کافی ہے۔ اسے چہرے پر لگایئے اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑیے۔ خشک جلد شروع سے ہو یا کسی بیماری کے علاج کے دوران دواؤں کے ردعمل کی وجہ سے خراب ہونے لگے یہ دلیے کا ابٹن بہترین ہے جو مساموں میں موجود روغنی ذرات اور میل کچیل دور کر دیتا ہے۔ رگڑنے سے جلد کی ملائمیت لوٹ آتی ہے۔

ہا ہا برس سے یہ دلئے جلدی امراض دور کرنے کے لئے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ جلد کا زخم، ایگزیما، کسی کیڑے نے کاٹ لیا ہو یا کوئی انفیکشن ہو، دلیوں میں مانع تکسیدی اور اینٹی انفلیمیٹری عنصر پائے جاتے ہیں۔

اسکربنگ سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

یہ مساموں کی گہرائی تک صفائی کر کے جلد کو نکھار بخشنے کے علاوہ لٹکنے سے بچاتا ہے۔ جلد کھردری نہیں رہنے دیتا اس لئے اسے Pore-tightener کہا جاتا ہے۔

موسم بہار اور گرمیوں کے لئے آپ کیا مشورہ دیتی ہیں؟

جو کام میں خود کرتی ہوں وہی اپنی پرستار بہنوں کے لئے تجویز کرتی ہوں۔ آپ بیسن کا آٹا، ہلدی اور لیموں کا رس ملا کر، اگر لیموں نہ ہو تو دہی ایک چائے کا چمچ ملا کر پیسٹ بنایئے اور اس سے اسکربنگ کر لیجیے پھر دیکھیے آپ کے چہرے پر کیسے نکھار نہیں آتا۔ یقیناً یہ فطرتی اجزاء آپ کو میک اوور کرنے کے لئے بھی بہت حد تک مدد دیں گے۔ کم از کم میں تو بیوٹی میک اپ کے بعد اپنا خیال اسی طرح کے چٹکلوں سے کیا کرتی ہوں۔

ناشتے میں دلیہ میرا پہلا انتخاب

چھٹی کے دن کی بات اور ہے لیکن عام دنوں میں میرا ناشتہ دلئے ہی ہوتے ہیں۔ میں ذائقے بدلتی رہتی ہوں۔ کبھی ان میں Nuts تو کبھی فروٹس ملا لیا کرتی ہوں۔ کبھی تازہ کھجور، انجیر یا بادام شامل کر لیتی ہوں۔ یہ بہترین فائبر ہیں اور دودھ کا گلاس نہ پیا جائے تو پیالے کا ایک پورشن دودھ میں دلئے کی صورت میں آسانی سے لیا جا سکتا ہے۔ دلیہ وزن نہیں بڑھاتا۔ اسے کھانے سے بہت دیر بعد بھوک لگتی ہے۔

اگر زیادہ شکر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو...

شکر کا استعمال کریں آدھا

WHO نے کہا ہے کہ یومیہ مجموعی کیلوریز کے استعمال کا صرف 10% فیصد حصہ شکر پر مشتمل ہونا چاہیے تاہم بہترین ہدف 5% ہے۔ یہ تجویز کردہ حد ان تمام غذائی اشیاء پر لاگو ہوگی جن میں شکر شامل ہوتی ہے یعنی شہد، شربت، پھلوں کے جوس اور ان کے گودے میں جو قدرتی مٹھاس ہوتی ہے اس پر بھی اس حد کا اطلاق ہوگا۔

نارمل وزن رکھنے والے ایک بالغ فرد کو پورے دن میں 50 گرام شکر استعمال کرنی چاہیے۔ 50 گرام کا مطلب ہے آدھا کلو کا 10 واں حصہ! یہ مقدار چائے کے چھ چمچوں کے برابر ہے لیکن بہت سے ماہرین کہتے ہیں کہ 10% فیصد شکر استعمال کرنے کی اجازت دینا بھی زیادتی ہے کیونکہ میٹھی اشیاء کے استعمال سے دنیا بھر میں موٹاپا وباء کی طرح پھیل رہا ہے۔ بعض ماہرین کے خیال میں بالغ افراد دن بھر میں زیادہ سے زیادہ 12 چائے کے چمچ کی مقدار میں مٹھاس لے سکتے ہیں جبکہ بچوں کو 6 چمچ سے زیادہ مٹھاس نہیں لینی چاہیے۔

برطانیہ کی تحقیق کے مطابق فربہی کے مسئلے پر قابو پانے کے لئے ہوسکتا ہے کہ شکر استعمال کرنے پر ٹیکس بھی لگا دیا جائے لیکن اگر لوگ WHO کی تازہ ہدایت پر عمل کرتے ہوئے میٹھی اشیاء کے استعمال کو محدود کردیں تو اس کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اقوام متحدہ کی طبی تنظیم نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو جھاگ دار مشروبات یعنی فزی ڈرنکس نہ پلائیں کیونکہ ان میں خطرناک حد تک شکر موجود ہوتی ہے۔

لندن کے ایک ماہر امراض قلب گراہم میک گریگر نے کہا ہے کہ ہم اپنی غذاؤں میں اوپر سے جو اضافی شکر ملاتے ہیں وہ قطعی غیر ضروری عمل ہے یہی اضافی شکر فربہی میں مبتلا کرتی ہے۔ اس سے لوگ ٹائپ ٹو ذیابیطس کا شکار ہوتے ہیں اور دانت بھی خراب ہوتے ہیں۔

یوں تو صحت پر شکر کے منفی اثرات کے بارے میں برسوں پہلے سے ہم لوگ آگاہ ہیں لیکن اس کی روک تھام کے لئے سنجیدگی سے کوشش نہیں کی گئی، یہ بات باعث تشویش ہے کہ برطانیہ میں اس وقت ہر چار میں سے ایک بالغ فرد موٹاپے کا شکار ہے۔

پاکستان میں بھی صورتحال خاصی گھمبیر ہے۔ عمر کے تیسویں عشرے میں فربہ افراد زیادہ تعداد میں نظر آتے ہیں اور فربہی کی وجہ سے کئی ملکوں کی معیشت کو اضافی مالی بوجھ برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔

درج ذیل چارٹ کی مدد سے بالغ افراد اور بچوں کو بالترتیب 12 اور 6 چائے کے چمچ سے زیادہ شکر کے استعمال کی مقدار واضح کی جارہی ہے۔ مختلف میٹھی غذاؤں میں شکر کی مقدار چمچوں میں ظاہر کی گئی ہے۔

اشیائے خورد ونوش	شکر کی مقدار	اشیائے خورد ونوش	شکر کی مقدار
تیار اورنج جوس 250ml کے برابر	6 چائے کے چمچ	کوک 330ml کے کین میں	7 چائے کے چمچ
شکر ملی جیلی 100 گرام کے پیکٹ میں	6 چائے کے چمچ	کیلے 150 گرام میں	7 چائے کے چمچ
شکر ملے ولے جن میں میوہ جات شامل ہوں	4 چائے کے چمچ	اسموتھیز 250ml	7 چائے کے چمچ
دہی ملے پھلوں کا 25 گرام کا اسنیک بار	3.5 چائے کے چمچ	انرجی ڈرنک 250ml کے کین میں	7 چائے کے چمچ
سیب	3 چائے کے چمچ	چاکلیٹ ڈرنک 325ml	6.5 چائے کے چمچ
شکر ملے مشروب میں پھلوں کے آدھے ٹن میں	8 چائے کے چمچ		

غرضیکہ شکر اور نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) والی غذائیں صحت کی دشمن غذائیں ہیں چنانچہ میٹھا کھانے کی عادت کم کی جانی چاہیے تاکہ جسم میں چربی نہ بننے پائے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر __________

Phone Number: فون نمبر ______________________ Mobile Number: موبائل نمبر __________

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________________ Email: ای میل __________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ______________________ Profession: پیشہ __________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

1 بدھ
چٹپٹا چکن سوپ
چکن شامی کباب ود پاستا

2 جمعرات
بیسک چکن سلاد
بیف مدراسی ہانڈی

3 جمعہ
پاستاہاؤس
پین کیک ود ایپل ساس

4 ہفتہ
اسٹفڈ کھیرا سلاد
منٹ چلی پزا

5 اتوار
بیکڈ چکن ود اسپائسی یوگرٹ
پیچ کرمبل

6 پیر
گرلڈ فش ود گارلک ساس
ویجیٹیبل شاشلک

7 منگل
اسپنچ پزا
چکن کروسینٹ

8 بدھ
کریمی پرانز ود ریڈ پیپر
مٹر پلاؤ

9 جمعرات
چکن ود گرلڈ پوٹیٹو
کافی کٹ کیٹ کیک

10 جمعہ
آلو چھولے کی بھجیا اور پوریاں
عریبک شیش کباب

11 ہفتہ
پزا بائٹس
گجراتی دال

12 اتوار
اوگریٹن پوٹیٹو
ویجیٹیبل لزانیا

13 پیر
پنی پاستا ود چکن تکہ
فش اینڈ بینز رول

14 منگل
چکن ود گرلڈ پوٹیٹو
امریکن چکن سوشی

15 بدھ
گلیزڈ چکن ونگز
پوٹیٹو کیک

16 جمعرات
گاجر کے اچار والا گوشت
دال ماش کڑاہی

17 جمعہ
پاستا بنڈل سلاد
سنگاپورین رائس

18 ہفتہ
وائٹ قورمہ ود پوری پراٹھا
کھٹے میٹھے آلو

19 اتوار
چکن تکہ دم بریانی
بند گوبھی کی کھیر

20 پیر
بیکڈ منس سلائسز ان گریوی
گارلک رائس

21 منگل
فش بوٹی تکہ
خوش رنگ شامی کباب

22 بدھ
بلوچی بھجی
اور
بلوچی رائس

23 جمعرات
روسٹ مصالحہ کڑاہی
میتھی والی مونگ کی دال

24 جمعہ
زعفرانی سری پائے
بند گوبھی کی کھیر

25 ہفتہ
میش براؤن پوٹیٹو
فش و ویجیٹیبل بریانی

26 اتوار
چکن بھرے بینگن
گجراتی دال

27 پیر
شیپرڈ پائی
چلی جنجر پرانز

28 منگل
بہاری کوفتے
بادام کی سردائی

29 بدھ
فش بوٹی تکہ
پین کیک ود ایپل ساس

30 جمعرات
فرنچ ٹوسٹ سینڈوچ
ساؤتھ انڈین فرائیڈ چکن

ہیلتھ اسپیشل

تِل کے لڈو / پین کیک ود ایپل ساس

تِل کے لڈو

اجزاء

سفید تل	ایک پیالی
شہد	دو کھانے کے چمچ
بیسن	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	ایک چائے کا چمچ

ترکیب

- صاف خشک فرائینگ پین میں تل کو ہلکی آنچ پر بھون کر پلیٹ میں نکال لیں
- پھر بیسن کو بھی ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھون کر علیحدہ پیالے میں نکال لیں
- جب تل ہلکے سے ٹھنڈے ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے جائیں اور چمچ سے ملاتے جائیں
- شہد اچھی طرح مکس ہو جائے تو اس میں بیسن کو تھوڑا تھوڑا ڈالتے ہوئے ملا لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں تل کا مکسچر ڈال کر ملاتے ہوئے دو سے تین منٹ میں چولہے سے اتار لیں۔ خیال رہے کہ اس مکسچر کو صرف گرم کرنا ہے پکانا نہیں ہے
- پیالے میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر ہاتھوں میں لے کر چھوٹے چھوٹے لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن

اس کو ڈبے میں بھر کر محفوظ کر لیں اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

پین کیک ود ایپل ساس

اجزاء

سادہ آٹا	تین چوتھائی پیالی	نمک	چٹکی بھر
میدہ	آدھی پیالی	سیب	دو عدد
انڈے	دو عدد	براؤن شوگر	دو چائے کے چمچ
دودھ	حسب ضرورت	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آٹا، میدہ اور نمک کو بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر انڈوں کو علیحدہ سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آٹے کا مکسچر ملائیں
- پھر اتنا دودھ شامل کریں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔ نان اسٹک فرائینگ پین کو چولہے پر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پورے پین میں پھیلا لیں
- آدھی پیالی آمیزے کو پھیلا کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر سنہرا ہونے تک پکائیں، پلٹ کر دوسری طرف سے چند سیکنڈ چولہے پر رکھیں پھر پلیٹ میں نکال لیں۔ سارے پین کیک اسی طرح سے بنا لیں
- سیب کو حسب پسند چھلکے سمیت یا چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اسے چھوٹے ساس پین میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر سیب گلنے تک پکائیں اور آخر میں براؤن شوگر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا شیرہ بن جائے

پریزنٹیشن

ہر پین کیک کو پلیٹ میں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا ایپل ساس ڈالیں اور اسے فولڈ کر لیں۔ ان مزیدار اور غذائیت سے بھرپور پین کیک کا لطف ہر کوئی اٹھا سکتا ہے

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

نوٹ: یہ دونوں تراکیب خاص فرمائش پر ذیابیطس کے مریضوں کے لئے دی جا رہی ہیں

ہیلتھ اسپیشل

چکن کلیجی پھلیوں کے ساتھ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں	تین سے چار عدد
سہانجنے کی پھلیاں	چار سے چھ عدد	پیاز	دو عدد درمیانی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر چھلے ہوئے لہسن اور زیرے کے ساتھ ڈالڈا اولیو آئل میں بھونیں، پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آنے لگے تو اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، ٹماٹر، کٹی ہوئی کالی مرچ، لال مرچیں، ہلدی اور دھنیا ڈال دیں
- پھلیوں کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے تین سے چار ٹکڑے کرلیں۔ چکن کو پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں پھلیاں ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اور پھلیاں اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن

گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ یہ غذائیت بھری ڈش سب کے لئے موزوں ہے۔ خصوصاً بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے سوہانجنے کی پھلیاں ہلکے مصالحے کے ساتھ بنائی جائیں تو بہت مفید ہوتی ہیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

کھیرا سلاد

اجزاء

کھیرے	دو سے تین عدد	سفید لوبیا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
مٹر	آدھی پیالی	دہی	آدھی پیالی
گاجر	ایک عدد	خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کشمش	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ
سیب	ایک عدد		

ترکیب

- کھیرے کو صاف دھو کر اس کے گول قتلے کاٹ لیں اور بیج نکال لیں۔ مٹر اور لوبیا کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں
- ایک پیالے میں نمک، چینی، لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں دہی اور دودھ کا پاؤڈر شامل کر دیں
- گاجر اور سیب کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی کشمش، لوبیا اور مٹر بھی ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس پر لہسن نمک اور کالی مرچ لگائیں اور اسے ڈالڈا اولیو آئل میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

کھیرے کے قتلوں کو پلیٹر میں رکھیں اور تیار کیے ہوئے سلاد میں چکن ملا کر اس میں بھر دیں۔ کسی بھی وقت کھانے کے لئے غذائیت سے بھرپور اور خوش رنگ سلاد تیار ہے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ہیلتھ اسپیشل

اسٹیمڈ فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	لیموں کا رس	آدھی پیالی
لہسن	تین سے چار جوئے	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، ان پر نمک اور تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اچھی طرح مل دیں
- دو کھانے کے چمچ باریک کٹی ہوئی ادرک کو گہری چھلنی میں رکھیں اور اس پر مچھلی کے قتلے رکھ کر اس کو ابلتے ہوئے پانی پر رکھ دیں۔ ڈھک کر دس سے بارہ منٹ پکائیں اور چولہے سے ہٹا لیں
- ساس بنانے کے لئے ایک پین میں باریک کٹا ہوا لہسن اور ادرک ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، چینی، لیموں کا رس، نمک اور پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن

مچھلی کے قتلوں کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر گرم گرم ساس ڈال دیں، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر پیش کریں

ہیلتھ اسپیشل

راجما کدو

اجزاء

لال لوبیا	ڈیڑھ پیالی	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
میٹھا کدو	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ

ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پیاز کو باریک کاٹ لیں لہسن کے جوؤں کو چھیل کر رکھ لیں۔ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پھر لوبیا کو ابال کر گلا لیں اور میٹھے کدو کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کریں
- اس میں زیرہ اور ہلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے فرائی کریں۔ پھر میٹھے کدو کے ٹکڑے، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ تیل علیحدہ ہونے پر ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- کدو گلنے پر آجائے تو اس میں ابلی ہوئی لوبیا ڈال کر ملائیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر دوپہر کے کھانے پر تازہ بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

ہیلتھ اسپیشل

چکن شامی کباب ود پاستا

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسا ہوا ناریل	چار کھانے کے چمچ	پودینہ	آدھی پیالی
چنے کی دال	آدھی پیالی	لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	انڈے	دو عدد	لیموں کا رس	آدھی پیالی
پاستا	200 گرام	پیاز	ایک عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	ایک پیالی		

ترکیب

- چکن کو ایک سے دو جوئے لہسن کے ساتھ ابال کر یخنی علیحدہ کر لیں اور گوشت کو ہڈیوں سے الگ کر لیں
- زیرہ اور ناریل کو لہسن کے جوؤں کے ساتھ ہلکا سا بھون لیں، پھر اس میں ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر باریک چٹنی پیس لیں
- چنے کی دال کو دھو کر بھگو کر رکھیں، پھر ایک پیاز اور باریک کٹی ہوئی ادرک کے ساتھ یخنی میں ڈال کر ابال لیں۔ جب دال گلنے پر آ جائے تو چکن اور آدھی چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا مکسچر ٹھنڈا ہونے پر پیس کر نمک اور دو انڈے شامل کر لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں جب تیل علیحدہ ہونے پر آ جائے تو اس میں ابلا ہوا پاستا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

پاستا کو پلیٹر میں نکال کر اس پر شامی کباب کو خوبصورتی سے سجا کر پیش کریں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بیکڈ چکن وداسپائسی یوگرٹ

ہیلتھ اسپیشل

اجزاء

چکن بریسٹ	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچیں	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں۔ دھنیا اور زیرہ بھون کر پیس لیں
- دہی میں لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکا سا پھینٹ لیں اور اس میں چکن بریسٹ ڈال کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس میں چکن بریسٹ کو دہی سے نکال کر رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ دیں تاکہ دوسری طرف سے بھی اچھی طرح بیک ہو جائے
- اوون سے نکال کر چکن کو فرائنگ پین میں ڈالیں (اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر گرم کر لیں) اور اوپر سے مصالحہ ملا ہوا دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

دس سے بارہ منٹ بعد گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد ڈش کو انجوائے کریں

ہیلتھ اسپیشل

چکن بھرے بینگن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	املی کا گودا	آدھی پیالی
سفید بینگن	تین سے چار عدد	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
نمک	حسب ذائقہ	مونگ پھلی	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تل	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- پیاز کو سیخ میں پرو کر چولہے پر پکڑ کر سینک لیں۔ دھنیا، زیرہ، تل، خشخاش اور مونگ پھلی کو توے پر بھون لیں اور چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں ناریل بھی ملا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے خشک مصالحوں کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں پھر انھیں پیاز کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- بغیر ہڈی کی چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں کڑی پتے اور ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چکن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بلینڈ کیا ہوا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ جب چکن گلنے پر آ جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- بینگن کو صاف دھو کر اس کی ڈنڈی ہاتھ میں پکڑتے ہوئے اس کی دوسری جانب سے کراس کٹ لگائیں۔ ہر بینگن میں چٹکی بھر نمک چھڑک دیں پھر اس میں تیار کیا ہوا چکن کا مکسچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- پین میں باقی رہ جانے والی چکن میں بینگن کو رکھ کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب بینگن گلنے پر آ جائے تو اس پر املی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار چکن بھرے بینگنوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ   افراد: چار سے پانچ کے لئے

پزا بائٹس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	لہسن	دو سے تین جوئے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	چار کھانے کے چمچ
چکن	100 گرام	چینی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھولیں، کچلے ہوئے لہسن اور آدھی پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہوجائے۔ لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے چکن کو چولہے سے اتار لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں چکن کو نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں ڈالڈا اولیو آئل اور خمیر والا دودھ ڈال کر اچھی طرح ملیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کالی مرچ، ٹماٹو پیسٹ اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کرلیں اور گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل کر چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اوپر سے حسب پسند باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، مشرومز اور زیتون سے سجا کر شام کی چائے پر مزہ لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کڈز اسپیشل

جنجر چاکلیٹ اسٹکز

اجزاء

جنجر بسکٹ	100 گرام	پستے	آدھی پیالی	چینی	حسب ضرورت
ڈارک چاکلیٹ	300 گرام	چیریز	آٹھ سے دس عدد	مکھن	180 گرام
اخروٹ	آدھی پیالی	بادام	آدھی پیالی		

ترکیب

- بادام کو صاف گرائینڈر میں باریک پیس لیں پھر اس میں پانچ سے چھ کھانے کے چمچ چینی ملا کر پیسیں اور اس میں ایک سے دو کھانے کے چمچ پانی ڈالیں اور اسے ہتھیلیوں سے گوندھتے ہوئے یکجان کر لیں
- پیالے میں رکھ کر اس میں باریک کٹے ہوئے اخروٹ، پستے اور چیریز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں بسکٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
- دو کھانے کے چمچ چینی میں ایک کھانے کا چمچ پانی ملا کر ہلکا سا پکا لیں۔ اسے شیشے کے پیالے میں ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور مکھن ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ دیں
- چاکلیٹ پگھلنے پر آ جائے تو اسے بسکٹ والے مکسچر پر ڈال دیں اور پلاسٹک کے چمچ سے ملا لیں
- مکسچر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر آ جائے تو اس کو صفائی سے شاشلک اسٹک یا لولی پاپ کی اسٹک پر لگا لیں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس غذائیت سے بھرپور اور خوبصورت چاکلیٹ کو بچوں کی پارٹی میں ان کے پسندیدہ جوس کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ریسٹورنٹ اسپیشل

سنگاپورین رائس

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چاول	دو پیالی	کالی مرچ دردری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کیچپ	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اسپگھیٹی	ایک پیالی	شملہ مرچ	ایک عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد	چلی گارلک ساس	دو کھانے کے چمچ		
لہسن کے جوئے	چار عدد	بند گوبھی	ایک پیالی	مایونیز	ایک پیالی		

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر دھولیں، شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کرلیں۔ گاجر کو گول قتلوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز اور بند گوبھی کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں، ہری مرچوں اور لہسن کو کچل کر اس میں ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر دو سے تین منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں اور اس میں تمام کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچیں، سویا ساس، اور چلی گارلک ساس ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور آخر میں کارن فلار کو دو سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے پانی میں گھول کر شامل کر دیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ڈھک کر رکھ دیں
- چاولوں کو ابال کر رکھ لیں، اسپگھیٹی کو ابال کر پانی چھان لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کر کے رکھ لیں
- مایونیز ساس بنانے کے لئے پیالے میں کیچپ، آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور مایونیز ڈال کر اچھی طرح ملالیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پہلے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر فرائی کی ہوئی آدھی اسپگھیٹی ڈالیں پھر چکن کا آدھا ساس ڈالیں، مایونیز ساس ڈال کر دوبارہ سے فرائی اسپگھیٹی کی تہہ لگائیں اور آخر میں چکن ساس ڈال دیں۔ اس مزیدار ڈش کو گرم گرم انجوائے کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

بیف مدراسی ہانڈی

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	آٹھ سے دس عدد	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت کالی مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	دھنیا پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
انڈے کی سفیدی	ایک عدد	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی		

ترکیب

- پیاز کو ابال کر پیس لیں اور ٹماٹر کو چھیل کر بلینڈ کر لیں۔ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے کارن فلار، نمک اور انڈے کی سفیدی کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت کالی مرچیں اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ادرک لہسن اور پیاز کو اچھی طرح بھونیں
- پسی ہوئی اور کٹی ہوئی لال مرچیں، کالی مرچ اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ پھر اس میں بلینڈ کیے ہوئے ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دوسری طرف ڈالڈا کوکنگ آئل میں میرینیٹ کیے ہوئے گوشت کو سنہرا فرائی کر لیں اور اسے مصالحے کے مکسچر میں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر ثابت لال مرچوں کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر کے اوپر سے تڑکا لگا دیں۔ کریم ڈال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند چاول یا روٹی کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو	دو عدد درمیانے	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
سفید چنے	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند پتے
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	چند دانے		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب

- آلو کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور چنوں کو ابال کر گلا کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ لال مرچ، ہلدی اور کٹے ہوئے آلو ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پھر ابلے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کرکے ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ بعد جب آلو گلنے پر آجائے تو لکڑی کے چمچ سے ہلکے ہلکے کچل لیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار بھجیا کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں

ویجیٹیبل لزانیا

اجزاء

لزانیا کی پتیاں	ایک پیکٹ یا200 گرام	پھول گوبھی	ایک پیالی	اجوائن پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	200 گرام
پیاز باریک کٹی ہوئی	ایک عدد درمیانی	نمک	حسب ذائقہ	تھائم پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
بروکولی یا بند گوبھی	ایک پیالی	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	**ڈالڈا اولیو آئل**	آدھی پیالی	چیڈر چیز	ایک پیکٹ (200 گرام)
لوکی	ایک عدد چھوٹی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	**وہائٹ ساس کے اجزاء**		چینی	ایک چائے کا چمچ
بٹن مشرومز	پانچ سے چھ عدد	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی۔	مارجرین یا مکھن	50 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سیاہ زیتون	پانچ سے چھ عدد	لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	50 گرام		
سبز زیتون	پانچ سے چھ عدد	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ	دودھ	تین پیالی		

ترکیب

- نمک ملے پانی میں لزانیا کی پتیوں کو مکمل گلنے تک ابال لیں اور چھلنی میں چھان کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں، پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ کے لئے گرم کریں اور پیاز اور لہسن کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- تمام کٹی ہوئی سبزیاں شامل کردیں تین سے چار منٹ فرائی کر کے اس میں نمک، کالی مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں، اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چوکور بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر آدھی لزانیا کی پتیاں لگائیں پھر آدھا سبزیوں کا مکچر پھیلا کر رکھیں۔ وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھائم پاؤڈر چھڑک دیں
- اس عمل کو دو مرتبہ دہرائیں اور آخر میں اوپر **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 200°C پر بیس سے پچیس منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براؤن ہوجائے

وہائٹ ساس بنانے کے لئے:

مارجرین یا مکھن کو چھوٹے پین میں پگھلا لیں اور میدہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ نمک، سفید مرچ، چینی اور پنیر ملا لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر چوکور ٹکڑے کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

گرلڈ فش ود لیمن گارلک ساس

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	حسب ضرورت
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، اور ان پر نمک اور لال مرچ اچھی طرح لگا لیں
- گرل پین کو چولہے پر درمیانی آنچ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں پھر اس پر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- مچھلی کے قتلوں پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر انھیں گرل پین پر رکھ دیں ایک سے دو منٹ بعد جب ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے گرل کر کے نکال لیں
- مارجرین یا مکھن کو چھوٹے ساس پین میں پگھلا کر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرائی کریں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، خوشبو آنے پر لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں
- چولہے سے اتار کر اس میں نمک اور سفید مرچ شامل کر دیں

پریزنٹیشن گرم گرم گرل کی ہوئی مچھلی کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر ساس ڈال کر پیش کریں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

بھرے ہوئے انڈوں کا سالن

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

انڈے	چار عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد	ہری مرچیں	دو عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- آلو اور انڈوں کو ابال کر چھیل لیں، انڈوں کو لمبائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے زردی نکال لیں
- آلو کو میش کر کے اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں۔ پھر اس میں انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں
- اس مکسچر کو کٹے ہوئے انڈے کے ایک حصے میں بھر کر اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کریں، پھر اس میں زیرہ اور پسا ہوا لہسن ڈال کر بھونیں، موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر رکھ دیں
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو اس میں زردیوں کا بچا ہوا مکسچر ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کئے ہوئے انڈے رکھ دیں
- ہرا دھنیا چھڑک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ تیار ہونے والی ڈش کو حسب پسند نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں

چکن وائٹ قورمہ اور پوری پراٹھا

اجزاء

چکن	ایک کلو	پیاز	دو عدد بڑی	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	جائفل جوتری	آدھا چائے کا چمچ	کھویا	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	دہی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کو دھو کر نمک، ادرک لہسن، سفید مرچ اور جائفل جوتری کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں پیاز کو ابال کر ہری مرچوں اور دہی کے ساتھ پیس لیں۔ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور اس میں پیاز کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن گلنے پر آجائے تو اس میں کھوئے کو چورا کر کے ڈالیں
- تین سے چار منٹ پکنے کے بعد جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں کریم ڈالیں۔ ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں لال مرچوں کو سنہرا فرائی کریں اور قورمے پر ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

اس زبردست قورمے کا بھرپور مزہ لینے کے لئے اسے پوری پراٹھے کے ساتھ پیش کریں

پوری پراٹھا بنانے کے لئے چار کھانے کے چمچ میدے کو ایک چائے کا چمچ چینی اور ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں بھون کر رکھ لیں

آدھا کلو میدے کو نمک ڈال کر گوندھ لیں اور اس کے پیڑے بنالیں، ہر پیڑے کے درمیان میں بھنا ہوا میدہ بھر کر بیل لیں۔ فرائینگ پین میں ان پراٹھوں کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں ڈیپ فرائی کر لیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

چکن ود گرلڈ پوٹیٹو

اجزاء

چکن	آدھ کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زعفران	ایک چٹکی
آلو	دو عدد درمیانے	دہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چکن کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں، مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- آلوؤں کو تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر انہیں چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں
- زعفران کو دس سے پندرہ سیکنڈ کے لیے مائکرو ویو اوون میں رکھیں پھر چورا کر کے دہی میں ملا کر پھینٹ لیں۔ ساتھ ہی دہی میں نمک، ادرک لہسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- دہی کے مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں پھر اسے بیکنگ ٹرے میں برش سے لگائیں۔ آلو کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور ان کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں۔
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ یا سنہری ہونے تک گرل کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈالیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں۔ جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آ جائے اور چکن گل جائے تو تیل علیحدہ ہونے تک بھون لیں
- اوپر سے گرل کیے ہوئے آلو رکھ کر کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑکیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریمی پرانز ودریڈ پیپر

اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کریم چیز	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں لہسن اور ثابت لال مرچوں کو توے پر بھون لیں
- لہسن کو کچل کر نمک اور پسی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ جھینگوں پر اچھی طرح مل دیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھینگوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- بلینڈر میں بھنی ہوئی ثابت مرچیں، کریم چیز اور کریم ڈال کر بلینڈ کریں اور فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکائیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

ان مزیدار جھینگوں کو حسب پسند ابلے ہوئے چاول یا پاستا کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

جمائکن کری چکن

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

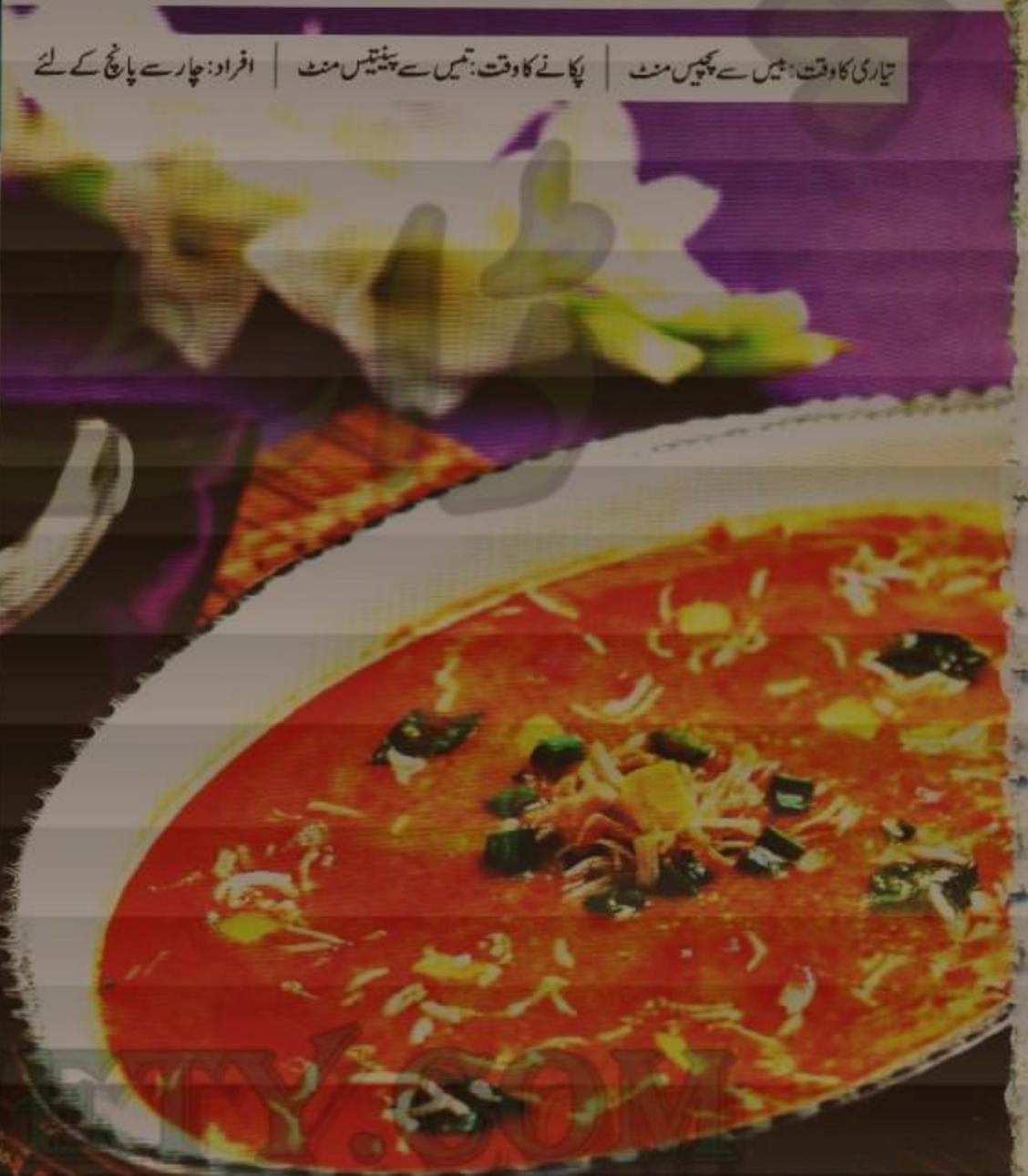
اجزاء

چکن	آدھا کلو	آلو	دو عدد درمیانے
چاول	آدھی پیالی	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	کڑی پتے	چند پتے
گاجر	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کو دھو کر ابالنے رکھ دیں، پیاز، آلو اور گاجروں کو کش کر لیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے یخنی سے نکال کر ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور چکن کو دوبارہ یخنی میں ڈال دیں اور ساتھ ہی آلو اور کش کئے ہوئے گاجر بھی شامل کر دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں لہسن ٹماٹر اور چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ٹماٹر گلنے پر اس مکسچر کو چکن کی یخنی میں ڈال دیں، نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

چاول مکمل گلنے پر اسے گرم گرم پیالوں میں نکال لیں اور لیموں ڈال کر اس منفرد ڈش کا لطف اٹھائیں

گلیزڈ چکن ونگز

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن ونگز	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن ونگز کو صاف دھو کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ان کو ادرک لہسن، نمک اور ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب گلنے پر آجائے تو چولہے سے اتار لیں اور یخنی کو چھان کر نکال لیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں اور باریک چوپ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں پالک کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں یخنی اور کریم شامل کر دیں
- لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملائیں اور ساتھ ہی پالک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کو پگھلا کر اس میں ابلے ہوئے چکن ونگز کو فرائی کریں۔ جب ان کی رنگت سنہری ہونے لگے تو کٹی ہوئی مرچیں، سویا ساس اور براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پلیٹر میں پالک کریم ساس نکال کر اس پر گلیزڈ چکن ونگز رکھیں اور گرم گرم گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گاجر کے اچار والا گوشت

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	سرکہ	آدھی پیالی
گاجر	دو عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ		
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کرلیں۔ پھر اس میں ادرک، نمک، لال مرچیں اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کی رنگت تبدیل ہونے پر اس میں ڈیڑھ سے دو پیالی پانی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں
- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ان کی باریک سلائسز کاٹ لیں۔ نمک اور ہلدی لگا کر کچھ دیر پھیلا کر رکھیں
- پیالے میں سرکہ ڈالیں، ہری مرچوں کو صاف دھو کر چیرا لگالیں لہسن کے جوؤں کو درمیان سے کاٹ لیں اور رائی اور کلونجی کو موٹا کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو سرکہ میں ڈال دیں۔ آخر میں گاجر کی سلائسز کو سرکے میں ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں گاجر کا تیار کیا ہوا اچار ڈال کر ملا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن پراٹھوں کے ساتھ اس منفرد اچار گوشت کا مزہ لیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ساؤتھ انڈین فرائیڈ چکن

اجزاء

چکن بریسٹ	آدھا کلو	انڈا	ایک عدد	ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	چار کھانے کے چمچ	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چکن کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کرلیں۔ ہری مرچوں کو باریک پیس لیں پھر اس میں نمک، کالی مرچ، چلی ساس اور ووسٹر شائر ساس ملا لیں
- اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو فریج سے نکال کر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی کریم ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں کو پہلے میدے میں رول کریں پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوتے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں اور گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار چکن کو مسٹرڈ مایونیز اور بریڈ کروٹن (ڈبل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں) کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اوگریٹن پوٹیٹو

اجزاء

آلو	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ	تازہ لال مرچیں	دو سے تین عدد	دودھ	ایک پیالی
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ	چیڈر چیز	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
بروکولی	ایک پیالی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کر لیں
- فرائنگ پین میں آدھی پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں آلو کے قتلے، بروکولی اور مٹر ڈال دیں
- ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کالی مرچ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبزیوں کو ٹھنڈا کر لیں، خیال رہے کہ آلو کے قتلے ٹوٹے نہیں
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ کچلے ہوئے لہسن اور میدے کو بھونیں۔ اس کی رنگت سنہری ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، نمک، اجوائن، تھائم اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملائیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں دو سے تین چمچ وہائٹ ساس پھیلا کر لگائیں پھر اس پر کٹے ہوئے مشرومز، مٹر اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے قتلے پوری ڈش پر پھیلا دیں اور آخر میں وہائٹ ساس ڈال دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر اوون میں رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہونے پر آجائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

خشخاش کا حلوہ

اجزاء

خشخاش	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
بادام	ایک پیالی	چاندی کے ورق	حسب پسند
چینی	دو پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی		

ترکیب

- خشخاش اور بادام کو علیحدہ علیحدہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر دو سے تین مرتبہ پانی پھینکتے ہوئے اسے صاف دھو لیں
- خشخاش کو پانی سے چھان لیں، ٹرے میں اخبار بچھا کر اس پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- بادام کو چھیل لیں، پھر بادام اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور اس میں پسی ہوئی الائچی ڈال کر تین سے چار منٹ پکا لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں خشخاش اور بادام کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے
- خوشبو آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس منٹ تک بھونیں اور آخر میں اس میں دودھ شامل کر دیں۔ پھر اتنی دیر بھونیں کہ حلوہ گاڑھا ہو جائے

پریزنٹیشن

حلوے کو چولہے سے اتار کر ٹرے میں پھیلا کر نکال لیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر گرم گرم نوش کریں

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

بند گوبھی کی کھیر

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چاول	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے پانچ عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	بادام پستے	حسب ضرورت
چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- خوشبودار ٹوٹے ہوئے چاولوں کو ململ کے صاف کپڑے سے اچھی طرح پونچھ لیں۔ ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر ابلتے ہوئے دودھ میں ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں
- بند گوبھی کو باریک کش کر لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں بند گوبھی ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ اچھی طرح نرم ہو جائے
- فرائی کی ہوئی بند گوبھی کو دودھ میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکائیں اور جب گلنے پر آ جائے تو چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں (کھیر کے اندر چمچ ضرور رکھیں تا کہ ابال کر پین سے باہر نہ آئے)

پریزنٹیشن

اچھی طرح گاڑھی ہونے پر ڈش میں نکال کر فریج میں رکھ دیں اور یخ ٹھنڈی ہونے پر پیش کر کے مہمانوں سے تعریفیں سمیٹیں

حبشی حلوہ

اجزاء

نشاستہ آسمنک آنگوری پاؤڈر	150 گرام	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ	اخروٹ	حسب پسند
دودھ	دو لیٹر	چینی	آدھا کلو	پانی	آدھا لیٹر
میدہ	300 گرام	چاکلیٹی رنگ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب

- نشاستے کو پانی میں ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے اچھی طرح حل کر لیں پھر اس میں چینی ڈال کر ملا لیں
- دودھ کو ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں نشاستے کا مکسچر ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اخروٹ کی گری کو صاف کر کے اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- دودھ پکتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آ جائے تو لیموں کا رس ڈال کر آنچ تیز کر دیں، دودھ پھٹ کر پنیر کی شکل کا ہو جائے تو آنچ درمیانی کر کے مستقل چمچ چلاتے رہیں
- یہ پکتے ہوئے جب ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آ جائے تو ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر بھوننا شروع کریں
- اخروٹ کی گری اور چاکلیٹی رنگ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور گھی علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر نکالیں اور اخروٹ کی گری سے سجا کر موسم سرما میں لطف اٹھائیں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
کراچی سے فائزہ محی الدین قرار پائی ہیں

فش بوٹی تکہ

اجزاء

اجزاء	مقدار
مچھلی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بروکولی	ایک چھوٹا پھول
بے بی کارن	دو سے تین عدد
آلو	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
بیسن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- مچھلی کی چوکور بوٹیاں کرلیں، گاجر، بے بی کارن اور آلو کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھول علیحدہ کرلیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں مچھلی کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- آلو، بروکولی اور گاجر کے ٹکڑوں کو پانچ منٹ کے لئے ابال کر نکال لیں
- مچھلی کو مصالحے سے نکال کر اس پر بیسن چھڑکیں اور اسے تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی مصالحے میں سبزیوں کو رول کر کے **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں فرائی کرلیں

پریزنٹیشن

بچوں کو خوش کرنے کے لئے ان تمام چیزوں کو شاشلک اسٹکس پر لگا کر اس غذائیت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فائزہ محی الدین کا تعارف

آپ کا بچہ اکثر اسپیشل چائلڈ اور نت نئے کھانوں کا شوقین ہے۔ جس کے لئے وہ صحت بخش اور رنگارنگ ریسیپیز سوچتی ہیں۔ انہوں نے مچھلی کو مختلف انداز سے یعنی تکے بنا کر اس کی لذت اور پیشکش کو یکجان کردیا ہے۔ آپ بھی آزمائیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
Recipe Contest
• ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
• معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا
کا دسترخوان
خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات
ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔
ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,650 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔
1
2
3
ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم
Name: نام
Address: پتہ
Phone No: فون نمبر
Gift 1 2 3 تحفہ
Email: ای میل
سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی
Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com
62

یہ جوتے ہیں پہننے کے

کیک نہیں ہیں کھانے کے

ڈیلی میل کی رپورٹ کے مطابق ڈیزائنر Chris Campbell نے کیک نما جوتے تیار کیے ہیں۔ ایک آدھ نہیں کہ جسے صرف آرائش کے لئے دکان کے شوریک میں رکھا جاسکے بلکہ درجنوں ایسے جوتے بنائے ہیں جن کے ڈیزائن چیریز، بٹر کریم اور چمکتے دمکتے چاکلیٹ سے مشابہ ہیں۔ دیکھنے میں کیک ہائی ہیل سینڈلز ہیں جنہیں ایک شوبیکری میں فروخت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کے بارے میں فیشن کے حلقوں میں مشہور ہے کہ وہ جوتوں کی صنعت میں انقلاب لانے کا جنون رکھتے ہیں۔ اپنے کام کو مہارت اور خوش اسلوبی سے انجام دیتے ہیں۔ آپ کھانوں میں میٹھے پکوان بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور خاص کر کیک تو کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں یعنی کھانے کے نام پر کیک دے دیا جائے تو اسی سے پیٹ بھر سکتے ہیں۔ اسی عادت کے سبب انہیں اپنے شہر کی ہر چھوٹی بڑی بیکری کا بخوبی علم ہے۔ مگر کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ وہ جوتوں پر کیک کی شبیہ اتار کر اپنے Taste کا یوں بھی مظاہرہ کریں گے۔

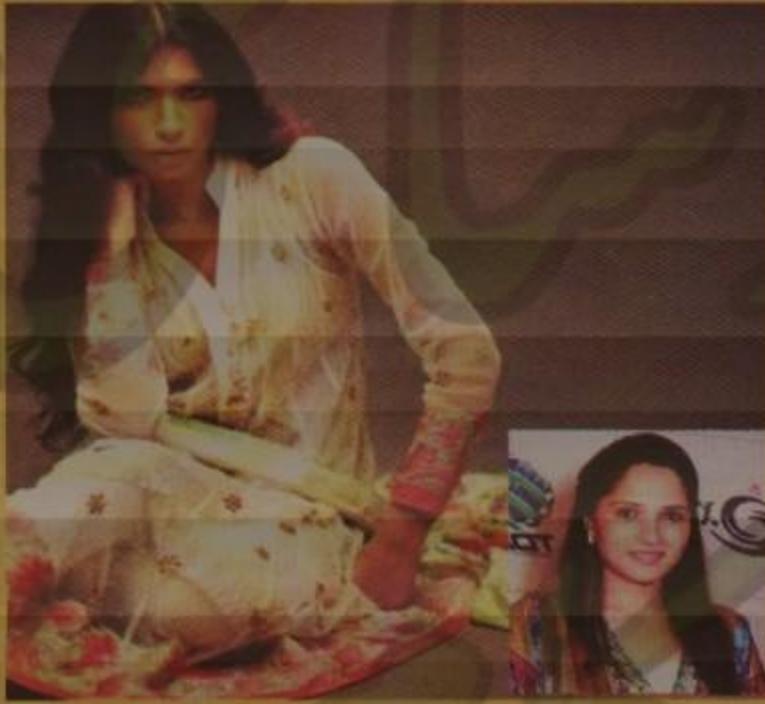
کہتے ہیں کہ جوتوں کو اصلی کیک جیسا دکھانے کے لئے انہوں نے بیکنگ ٹولز مثلاً پائپنگ بیگ سے ایکریلک رنگوں کا استعمال کیا ہے۔ یہ بلاشبہ اصلی کیک نہیں ہیں لیکن ان میٹھے کیکس پر استعمال ہونے والی کوکیز اور چیریاں بہت جاذب نظر ہیں یعنی اس قدر کہ انہیں دیکھتے ہی منہ میں پانی بھر آئے۔ یہ جیتی جاگتی تخلیق میں Chris کیک کی مختلف قسموں جن میں Sponge Cake، Ice Cream Sundaes، Red Velvet Cakes اور Ginger Bread کی اشکال بنائی گئی ہیں یہ بے حد حقیقی کیک سے قریب تر ہیں۔

Chris سے اس انوکھی تخلیق سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی تقسیم سے آراستہ کیے جانے والے جوتوں کا خیال یوں آیا کہ بیشتر خواتین کیک پسند کرتی ہیں مجھے بھی کیک بے انتہا پسند ہیں۔ میں نے سوچا کہ ایسے جوتے بھی سجائے جا سکتے ہیں۔ میں نے اسی خیال کو ذہن میں رکھ کر یہ جوتے ڈیزائن کیے۔ ہم نے سادہ جوتے بنا کر ایکریلک رنگوں کی مدد سے ان جوتوں کی آرائش کیک جیسی کر دی جسے خواتین نے خرید کر پہنا اور مجھے اپنے تخیل کی قیمت اور داد دونوں وصول ہو گئیں۔

29 سالہ Chris فلوریڈا سے تعلق رکھتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ اس میں بیکنگ آرٹسٹ بننے کی بھرپور صلاحیتیں ہیں مگر وہ صرف جوتے ڈیزائن کرنا چاہتا ہے۔ کیک سیریز کے بعد وہ کوئی اور اختراع کیسے کرتا ہے اور کیا چیز بناتا ہے کچھ نہیں کہہ سکتے ممکن ہے وہ چند برس بعد جوتوں کی صنعت کے اپنے عہد کا رجحان ساز ڈیزائنر شومیکر کہلائے۔ فی الحال تو اس نے کیک کھانے کی شوقین خواتین کے دل جیت کر پرس خالی کروائے ہیں۔

اس سال کیسے لان پرنٹس آئے ہیں؟

مایۂ ناز لان ڈیزائنرز کی رائے

بارش کی بوندیں، تازہ و تر جگنو، صندل جیسی خوشبو، مہتابی رنگت اور تتلی جیسی سبک رفتار کھلتے اچھے رنگ خوابوں والے کسے اچھے نہیں لگتے۔ موسم بدلتا ہے تو ہماری بود و باش، رہن سہن، اوڑھنا بچھونا سب کچھ بدل جاتا ہے۔ ہم ہر موسم کی شدت سہنے کے لئے تن من دھن سے تیاری کرتے ہیں۔ پاکستان کے چند شہروں بشمول کراچی کی آب و ہوا مرطوب رہتی ہے ہم یہاں ڈیڑھ دو ماہ موسم سرما گزار کر بہار اور گرمیوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ خواتین کے لئے گرمیوں کا یہ سیزن لان (نرم و ملائم سوتی کپڑے) کی دلکشی سیٹ لاتا ہے۔ ہر سال ہم گرمیاں گزارنے کے لئے کپڑے خریدتے وقت کچھ نئے پرنٹس کا انتظار کرتے ہیں۔ خاص طور پر جب سے ڈیزائنر لان مارکیٹ میں آنا شروع ہوئی ہے اور اس کی تشہیر بڑھی ہے ملک کی ہر دوسری خاتون ڈیزائنرز سے امیدیں وابستہ کرلیتی ہے کہ اس سال لان میں کیسے مختلف پرنٹس متعارف ہوں گے۔

ثانیہ مسقطیہ

نوجوان ڈیزائنر ثانیہ اس مرتبہ صرف نوجوانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ ہر عمر کی خواتین کے لئے کچھ خاص رنگ اور خاص پیٹرن لے کر آرہی ہیں۔ ان میں پھولدار سے لے کر ڈیجیٹل سب ہی طرح کے پرنٹس ہیں۔ مدھم پس منظر پر سیاہ خطوط اور روشنی کے انعکاس کو ہیولے کی شکل دے کر کچھ خاص پرنٹس بنائے ہیں جسے ہر کلاسک کا فیورٹ اسٹائل بننے دیر نہیں لگے گی۔

لباس کی تراش خراش کیسی ہوگی؟

مختصر لمبائی کے کرتے اور چست پینٹس اس نئے رجحان کے مطابق تیار کئے گئے ہیں۔

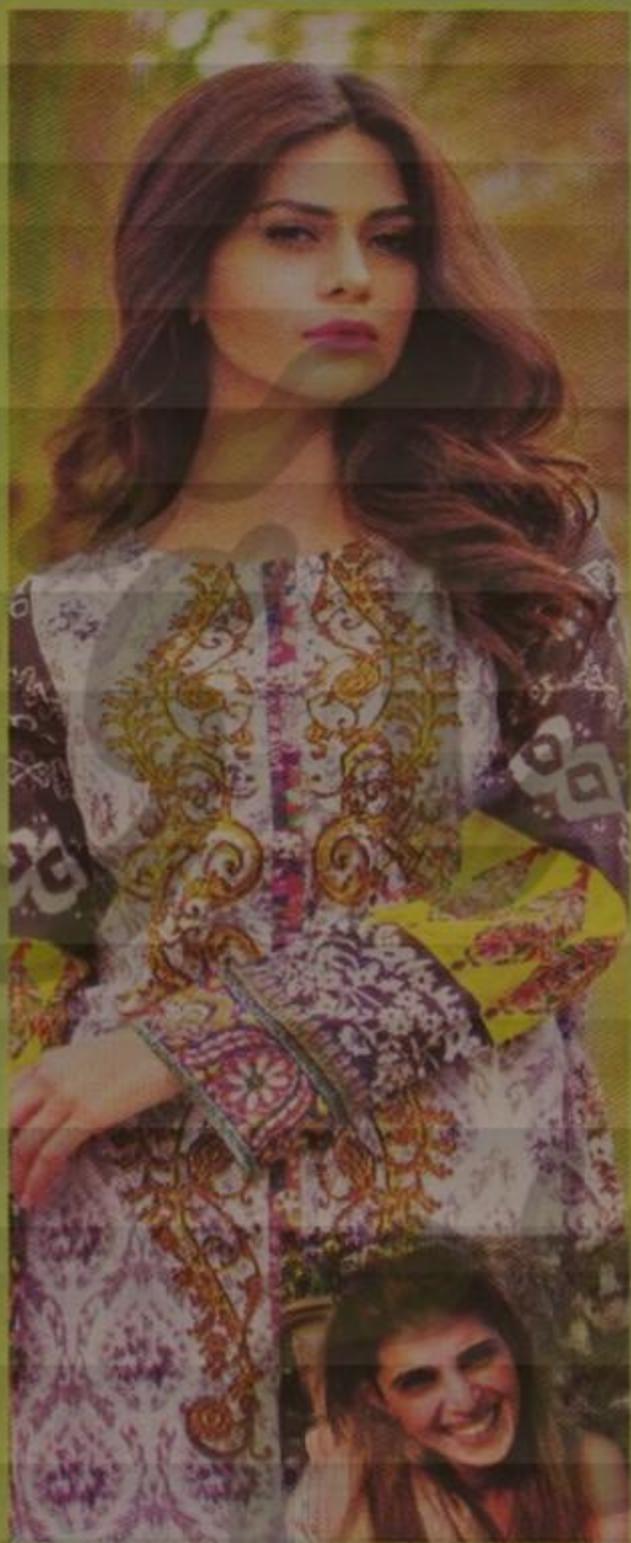
''آپ اپنی تشہیری مہم کے پس منظر کی کوئی بات بتانا پسند کریں گی؟''

''بالکل... ہم کئی ماہ پہلے اپنی فلم شوٹ کرنے کا ارادہ کر چکے تھے۔ ماڈل سے بھی بات چیت ہو چکی تھی۔ عین دو روز پہلے اس ماڈل نے ہم سے معذرت کرلی تو چند گھنٹے پہلے ہم نے برازیل کی ایک ماڈل سے تھائی لینڈ جاکر ہی رابطہ کیا۔ رات بھر ہی ماڈل Gabi کے لباس کی فٹنگ درست کی تاکہ فلم دیکھنے والوں کو کسی کمی کا احساس نہ ہو''۔

عائشہ ثومیہ

گذشتہ چند برسوں سے لان کی صنعت میں ڈرامائی کامیابی حاصل کرنے والی اس ڈیزائنر نے نسبتاً کم قیمت میں بہترین تھری پیس سوٹ اور دو پیس کے کھلے کپڑے متعارف کرائے ہیں۔ عائشہ ثومیہ دو مختلف مگر تخیل میں یکسانیت اور ذہنی ہم آہنگی رکھنے والی دو سہیلیاں ہیں جنہوں نے اس سال ماڈل صائمہ اظہر کو اپنا برینڈ ایمبیسڈر بنایا ہے۔

''آپ کی اختراع اس سال کیا رنگ لے کر آرہی ہے؟''

''پاکستان کی ثقافت اور روایت خاصی ہمہ صفت اور رنگارنگ ہے جس نے ہمیں تحریک دی۔ ایمبرائیڈری اور پیٹرن میں کوشش کی ہے کہ پچھلے برس متعارف ہونے والی کسی برانڈڈ لان میں مشابہت نہ ہو۔ رنگوں میں شوخی اور ملاحیت کا تاثر آپ بھی محسوس کریں گی۔ اس میں شوخ نیلگوں قرمزی رنگ بھی ہے اور گلابی سے عنابی تک کے مختلف شیڈز بھی، ہمارے دوپٹے اس باریک رنگی سے لے کر ایمبرائیڈری تک لامحدود کینوس رکھتے ہیں۔ سلے سلائے ملبوسات ہیں سگریٹ پینٹس اور کم لمبائی کی قمیصیں دستیاب ہیں۔

زارا شاہجہاں

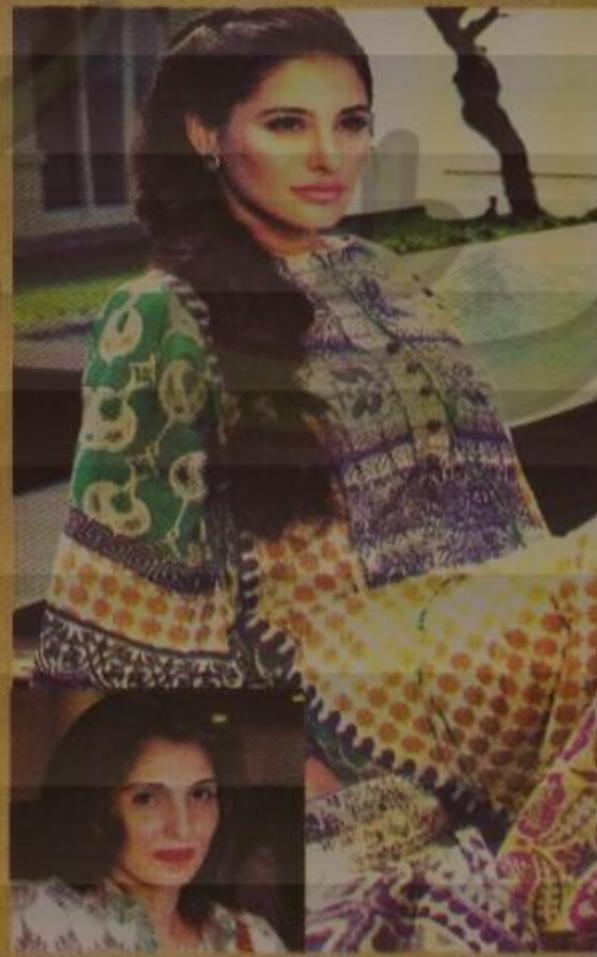
زارا ایسی تخلیقی ڈیزائنر ہیں جو کسی بھی عورت کے جمالیاتی تقاضے کو محسوس کرسکتی ہیں اور اپنے ڈیزائن کردہ لباس میں ہر طبقے کی عورت کے لئے کچھ خاص اہتمام کرنا پیشِ نظر رکھتی ہیں۔

”آپ کی نظر میں لان کے لباس ہماری ضرورت ہیں یا پرتعیش طرزِ زندگی کی علامت؟“

”یہ اسٹائل اور آرام دہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم پہنتے، اوڑھتے ہیں تو اس مقصد کے لئے اسٹائل تو لانا ہمارا حق بنتا ہے۔ خوش انداز، خوش ادا اور خوبصورت نظر آنے کے لئے میرے نئے انتخاب میں آپ کو ایشیائی فنون، وادی سندھ کی تہذیب اور ثقافتی رنگ ملیں گے۔ مجھے ذاتی طور پر پھولدار فیبرک پسند ہے۔ اسی طرح کچھ ہندوستانی نقوش اور خدوخال بھی نظر آئیں گے۔

عائشہ فاروق ہاشوانی

کمال لان کے برانڈ کے ساتھ عائشہ فاروق ہاشوانی کا رشتہ پچھلے برس ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برانڈز کے مقابلے میں عمدہ فیبرک رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال تھائی لینڈ ہی میں اپنی تشہیری فلم شوٹ کی ہے اور ان کی ماڈل ثنا سرفراز ہیں۔

”ہم نے سلے سلائے اور ان سلے دونوں کپڑوں کے ساتھ Tassels Sleeves Kimono اور ایمبرائیڈری کی کچھ علیحدہ پٹیاں دی ہیں جسے جیسے چاہیں آپ اپنا لباس خاص تیار کرسکتی ہیں۔

خدیجہ شاہ

E-LAN نام ہے جوش، جذبے اور زندگی سے بھرپور برانڈ کا۔
خدیجہ شاہ کے ڈیزائن فیشن انڈسٹری میں بہت سراہے جاتے ہیں اور اس کی بنیادی وجہ لان کا نرم و ملائم کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا محتاط استعمال بھی ہے۔ رابعہ بٹ کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سری لنکا جیسے خوبصورت جزیرے کا نظارا کرسکیں گے۔

اس برس یورپین اور موروکن کے اورینٹل ڈیزائنز دیکھئے۔

اس سال بھی پلازو پینٹس، بوٹ کٹس اور کیپریز سب ہی پہنی جاسکتی ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سال ہم شلواریں پہننے کے رجحان بھی ازسرنو متعارف کرارہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہورہا ہے کہ ہماری خواتین اب Pants سے بھی اکتانے لگی ہیں اس لئے ممکن ہے کہ کم گھیر والی شلوار کسی اچھوتے پیٹرن کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔

خبردار، ہوشیار، مینی کیور وائرس بھی پھیلاتا ہے

مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں

پابندی سے پارلر جا کر مینی کیور پیڈی کیور کرانے والی خواتین کو احتیاط کرنا لازم ہے کیونکہ پچھلے دنوں مینی کیور کے ذریعے 22 برس کی خاتون میں HIV کی منتقلی نے ماہرین کو حیران کر دیا کیونکہ اس سے قبل اس کے اسباب میں خون کی منتقلی یا پوشیدہ تعلقات کو قرار دیا گیا تھا۔

اس کیس کے بعد ماہرین نے پارلر جانے والی خواتین کو خبردار کیا ہے کہ وہ مینی کیور کے استعمال شدہ اوزاروں کے استعمال سے گریز کریں اگرچہ اس انفیکشن کے خطرات کم ہوتے ہیں لیکن یہ تشویش کا باعث ہو سکتے ہیں۔

جرنل ایڈز ریسرچ کی رپورٹ کے مطابق اس خاتون میں ایڈوانس HIV تشخیص کیا گیا تھا جو کہ ماہرین کے مطابق خفیہ تعلقات کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن اس خاتون نے ایسے کسی بھی عمل سے انکار کرتے ہوئے کہا کہ اس نے اپنی کزن کے مینی کیور اوزاروں سے مینی کیور کروالیا تھا جس میں HIV پوزیٹو تشخیص ہوا تھا۔ اس خاتون کے خون کے تجزیے سے ثابت ہوا کہ اس میں تقریباً دس برس قبل یہ وائرس منتقل ہو چکا تھا۔ مزید جینیاتی تجزیوں کے مطابق دونوں مریضوں کے وائرس ایک ہی آباؤ اجداد سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان تجربات کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ وائرس مینی کیور انسٹرومنٹ کی وجہ سے منتقل ہوا۔

ڈاکٹر برین فولے کے مطابق اس کیس کے بعد اب بہت سے لوگ ایسے مریضوں کو چھوتے ہوئے بھی خوفزدہ ہوں گے کہ کہیں انفیکشن نہ ہو جائے لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام رسمی تعلقات سے HIV منتقل نہیں ہوتا اور نہ ہی ایک دوسرے کے برتن اور کھانے پینے کی چیزوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔

مینی کیور کے اوزاروں سے وائرس کا یہ انتقال انوکھا واقعہ ہے۔ البتہ اس میں واضح امکان یہ ہے کہ ان اوزاروں کے ساتھ متاثرہ مریض کو زخم لگا ہوگا اور خون بہنے کی وجہ سے یہ وائرس خون در خون پھیلا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ جس طرح پروفیشنل ڈینٹسٹ اپنے آلات کو اسٹریلائز کرتے ہیں اسی طرح مینی کیورسٹ حضرات و خواتین کو بھی یہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئے کیونکہ خون سے خون کا رابطہ ڈرگ، ٹیٹو، ایکوپنکچر، مینی کیور یا نیا خون چڑھانے یا مینی کیور کے کسی اوزار کے ذریعے ہی کیوں نہ ہو اس سے ہیپاٹائٹس-C اور HIV پھیل سکتا ہے۔

ڈاکٹر برین نے مزید بتایا کہ ان مہلک امراض کے علاوہ بھی دیگر عام وائرس اور بیکٹیریا ان اوزاروں سے پھیل سکتے ہیں۔ Terrence Higgins Trust کے میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر مائیکل بریڈی کہتے ہیں" یہ بہت ہی غیر معمولی کیس ہے جس میں انفیکشن کا ذریعہ مینی کیور کے اوزار ہیں لہٰذا جب بھی پارلر جائیں اوزاروں کی اسٹریلائزیشن کا ضرور علم رکھیں اور یقین نہ آئے تو لوٹ آئیں اور کسی دوسرے تسلی بخش پارلر کا رخ کریں ورنہ خود آپ اپنا مینی کیور کرلیں اور رہیں بیماریوں سے دور!

آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات طویل بیماریوں کے ردعمل کے نتیجے میں، تو کبھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد روئیں بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں تھریڈنگ اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کرسکیں گی۔

اجزاء:

ٹاٹری	ایک کھانے کا چچ
وٹامن-E کی گولیاں	6عدد
براؤن شوگر	500 گرام
گلیسرین	½ چائے کا چچ
پانی	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالی پانی کو ابال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب رہ جائے تو چٹکی بھر پھٹکری ڈال کر اسے صاف کرلیں۔ ٹاٹری، شوگر اور گلیسرین کو ہلکا سا گرم کر کے پانی میں شامل کرلیں۔ شوگر اچھی طرح ملالیں اور کسی جار میں محفوظ کرلیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے مائیکروویو پر ہلکا سا گرم کر کے لگائیں اور موٹے کپڑے یا جینز کے کپڑے سے صاف کرلیں۔ چہرہ ملائم ہوجائے گا، بال بھی صاف ہونگے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آئیے بیسن سے ویکس بنائیں

اجزاء:

بیسن	دو کھانے کے چچ
بالائی والا دودھ	1 کھانے کا چچ
ہلدی	1/3 کھانے کا چچ

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے متاثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے مہینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں، جلد کے نکھار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہوجائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

انڈا	1 عدد
چینی	1 کھانے کا چچ
کارن فلور	ڈیڑھ کھانے کا چچ

ترکیب:

انڈے کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں تمام چیزیں مکس کر کے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کرلیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد نتائج حاصل ہوں گے۔

پپیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسب ضرورت پپیتے کو اچھی طرح میش کر کے اس میں آدھی چائے کی چچ کے برابر ہلدی مکس کرلیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

مسور کی دال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

مسور کی دال	1½ پیالی
شہد	2 کھانے کے چچ
دودھ	2 کھانے کے چچ

ترکیب:

مسور کی دال پیس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملالیں۔ جب پیک تیار ہوجائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگالیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کرلیں۔ غیر ضروری بال اور دان علیحدہ ہوجائے گا۔

نوٹ: جلدی امراض اور حساس جلد کی حامل خواتین ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سلاد کے ذائقے کو نیا رنگ دیجئے

سلاد کی تیاری میں اب تک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً مولی، ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، پیاز، ہری مرچ، چقندر، شلجم، گاجر ابلے ہوئے مٹر، کڈنی بینز، لوبیا اور سفید چنے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاد میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹرابیریز، خربوزے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جا سکتے ہیں مگر ابھی تک پھولوں کو سلاد کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھولوں کی طبی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام حالت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان پھولوں سے تیار شدہ سلاد کی طبی افادیت بھی مسلمہ ہے۔ ذیل میں ہم چند خوردنی پھول یعنی Edible Flowers کی افادیت رقم کر رہے ہیں۔

بنفشہ Viola

یہ ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے گرمی کی شدت میں جلد کی سرخی کم ہوتی ہے اور ایگزیما سے محفوظ رکھنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ ان پھولوں کی مدد سے آپ کا سلاد پلیٹر خوشنما بھی ہو جاتا ہے اور یہ خوش ذائقہ بھی ہے۔

گاؤزبان Borage

یونانی طبیب اسی پھول کو کھانسی، نزلے زکام اور یادداشت بہتر بنانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اسے ستارہ پھول بھی کہا جاتا ہے۔ گاؤزبان کا ذائقہ کھیرے سے ملتا جلتا ہے۔ یہ سوپ میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ گاؤزبان کے بیجوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے جو مسوڑھوں کی خرابیوں، سوزش، ایگزیما، دمہ، ماہانہ ایام کی تکالیف اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں بھی اس تیل کو موثر پایا گیا ہے۔

پینزی Pansy

یہ پھول بنفشہ کے قبیلے سے متعلق ہے کھانے میں اس کا مزا گھاس جیسا ہوتا ہے۔ اس پھول میں وٹامن-C اور Carotenoids جراثیم کش سمجھے جاتے ہیں۔ یہ کھانے کے علاوہ سلاد کو سجاتے ہوئے بھی اچھے لگتے ہیں۔

گیندا Marigold

اس پھول کو گل صد برگ بھی کہتے ہیں۔ کھانے میں اس کا مزا کچھ ترش سا ہوتا ہے۔ اس پھول کے کھانے سے چوٹ، خراشیں، رگڑ وغیرہ کے نشان جلد مندمل ہو سکتے ہیں۔ اس میں شامل Bioflavonoids دافع سوزش کے طور پر کام کرتے ہیں اور خون کی بہت باریک نالیاں ان کے استعمال سے مضبوط ہوتی ہیں۔

گلاب Rose

یہ طبیبوں کا مرغوب پھول ہے شربت بھی اس کے عرق سے بنتے ہیں اور گلاب کی پتیوں کو شکر میں حل کر کے جو گل قند تیار ہوتا ہے اس سے بیماریوں کا علاج بھی ہوتا ہے اور یہ کھایا بھی جاتا ہے۔

طبی جائزوں کے مطابق گلاب کے پھول سے جب پتیاں جھڑ جائیں تو یہ گویا بیضوی سرخ پھل کی شکل اختیار کر لیتا ہے جسے Rosehip کہتے ہیں۔ گلاب کے اس پھل کو چبایا جائے تو اس کا ذائقہ ایک مخصوص بیر Cranberry جیسا محسوس ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں پیراسیٹامول کی گولی سے جتنا افاقہ محسوس ہوتا ہے اس سے 3 گنا زیادہ فائدہ گلاب کے اس پھل سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ہلدی

ایک شفا بخش جڑ

یہ متعدد امراض کا واحد حل ہے

ہلدی برصغیر کے کھانوں کا نہ صرف اہم جز ہے بلکہ اسے گھریلو دوا کے طور پر مختلف امراض میں اکسیر تصور کیا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے ہڈیوں کو مضبوط کرنے، جوڑوں کے درد، زخم ورم، نزلہ زکام، پھوڑے پھنسیوں اور بخار کی مختلف قسموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اب سائنس دان مختلف حوالوں سے اس پودے پر تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہلدی کا اہم جزو Curcumin بریسٹ ٹیومر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ علاوہ ازیں دیگر تحقیقات سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ اس میں اینٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

یونیورسٹی آف Kentucky کے سائنسدانوں نے اس تجربے کے دوران اس پاؤڈر کے حل پذیر کیپسول تیار کئے جو دو ملی میٹر لمبے تھے اور ان میں 200 ملی گرام سفوف شامل تھا۔ یہ کیپسول سرطان زدہ چوہیوں کے جسم میں داخل کئے گئے اور ان کا مصالحہ بطور غذا کے دیا جاتا رہا۔ اگلے چار ماہ کے دوران جب ان رسولیوں کی نشوونما کا جائزہ لیا گیا تو کینسر Prevention Research کے مطابق ہلدی والی غذا کا فوری طور پر کوئی اثر نہیں ہوا بلکہ ہلدی والے کیپسول جسم میں رکھنے سے رسولی کا سائز کم ہو گیا تھا اور ان خلیوں کی تقسیم در تقسیم کے عمل میں بھی کمی واقع ہوگئی تھی کیونکہ چوہوں کے جسم میں کیپسول سے Curcumin کی خاص مقدار اس کے خون میں شامل ہوگئی تھی جس کے اثرات نے ان کے جسم میں بیماری کے خلاف بھرپور مزاحمت نہیں کی۔

اب تک کی جانے والی تحقیق کے مطابق ہلدی میں اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمیٹری کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ جسم کے اندر پائی جانے والی تکالیف، زخموں، ورموں اور سوزش کو مندمل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب اس کا کیپسول چوہوں کے جسم میں رکھا گیا تو اس نے نہ صرف رسولی کو کم کیا بلکہ ناقص خلیوں کی تقسیم کے عمل کو روک کر مرض کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ اس کے برعکس غذا میں شامل کی جانے والی ہلدی میں وہ اثرات نہیں تھے جو کیپسول کے طور پر لی جانے والی ہلدی میں تھے۔

سائنسدانوں کے مطابق اس مصالحے میں بریسٹ کینسر کے خلیوں کو غذا فراہم کرنے والے ہارمون کو روکنے کی بھرپور صلاحیت ہوتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ہلدی کا استعمال ٹیومر میں کیا جائے تو یہ بریسٹ کینسر میں بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ برطانیہ کے کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق ہلدی کا استعمال Bowel کینسر کے مریضوں کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے۔

یونانی معالجین اور حکماء اس جڑ کو یرقان اور بینائی کے امراض کے لئے اکسیر خیال کرتے ہیں۔ یہ جلد کے نشان بھی صاف کرتے ہیں۔ صدیوں سے آج تک دلہنوں کی رنگت نکھارنے اور شادی بیاہ کے موقعوں پر دولہا دلہن کی مایوں مہندی کی رسم میں استعمال ہوتی ہے۔ ہلدی کی کڑواہٹ پر نہ جائیں اس کے فوائد پر دھیان دیں۔ آپ چاہیں تو نیم گرم، سادے پانی یا دودھ میں ہلدی گھول کے پی سکتے ہیں۔ یہ کئی امراض میں شفا یاب جڑ ہے۔

SCANNNED BY SUMAIRA NADEEM
روح افزا ریسیپیز
موسم چار، ذائقے بے شمار
روح افزا سوئیٹ اینڈ ساور چکن بالز
ضروری اشیاء:
چکن قیمہ .... 1 کلو
نمک .... حسب ذائقہ
ادرک .... 1 ٹکڑا
لہسن کے جوئے .... 3 عدد
بریڈ سلائس .... 2 عدد
ہری مرچیں .... 3 عدد
ہرا دھنیا .... ½ گڈی
زیرہ (کٹا ہوا) .... 1 چائے کا چمچ
انڈا .... 1 عدد
پیاز (چوپڈ) .... 1 عدد
سویا سوس .... 1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر .... ½ چائے کا چمچ
تیل .... فرائنگ کے لیے
روح افزا سوس بنانے کے لیے ضروری اشیاء:
چلی گارلک سوس .... ½ کپ
روح افزا .... 1 کپ
نمک .... حسب ذائقہ
سفید مرچ .... ½ چائے کا چمچ
لہسن، ادرک پیسٹ .... 1 چائے کا چمچ
سرکہ .... ½ کپ
لیموں کا رس .... ½ کپ
تیل .... 3 کھانے کے چمچ
ترکیب:
چکن قیمے میں نمک، ادرک، لہسن، بریڈ سلائس، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، زیرہ، پیاز اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چوپر میں ڈال کر چوپ کر لیں۔ پیالے میں نکال کر اس میں انڈا اور سویا سوس مکس کر کے بالز بنالیں گرم تیل میں فرائی کر کے پلیٹ میں نکال کر رکھیں۔
اب روح افزا سوس بنانے کے لیے پین میں تیل گرم کر کے لہسن، ادرک، چلی گارلک، روح افزا، نمک، سفید مرچ، سرکہ، لیموں اور چکن بالز ڈال کر 1 منٹ پکائیں اور سرو کریں۔
سرونگ: 4 افراد کے لیے۔
اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نت نئے کھانوں کی ریسیپیز کو کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات چنی ہوئی ریسیپیز پر۔
نام:
شناختی کارڈ نمبر:
موبائل نمبر:
پتہ:
ہمدرد
Roohafzapk
Post us at PO Box: 2314, Karachi or
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk
روح افزا
اور کیا چاہیئے!
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

جدید تحقیق کارآمد خبریں

فاسٹ فوڈ سے صرف وزن نہیں بڑھتا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے

سرخ گوشت اور تلی ہوئی غذاؤں میں اومیگا-6 فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جسم میں یہ غذائیں اس وقت بہتر طور پر جذب ہوتی ہیں جب اومیگا-3 اور اومیگا-6 فیٹی ایسڈز کا تناسب 1.1 ہوتا ہم مغربی خوراک میں یہ تناسب 1.20 یا 1.25 کی حد تک بگڑ جاتا ہے۔

چھنے والی چکنائی اور سادہ کاربوہائیڈریٹس کے بہت زیادہ استعمال سے دماغ کے اس حصے کی کارکردگی پر منفی اثر پڑتا ہے جسے Hippocampus کہا جاتا ہے اور جو سیکھنے اور سمجھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔ بلوغت کے دوران اس کی جسامت بڑھتی رہتی ہے۔ جب بچہ بالغ ہو رہا ہوتا ہے وہ وقت دماغی نشوونما کے لحاظ سے بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس وقت اس دماغ کو مقوی اور بہترین غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرخ رنگ بھوک کم کرتا ہے

سرخ سگنل دیکھ کر ہم گاڑی کو بریک لگاتے ہیں۔ یہ اشارہ ہے رک جانے کا۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پلیٹ میں کھانا نکالئے۔ سرخ اشیاء کھایئے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر یہی کھانا آپ کو سفید یا نیلے رنگ کی پلیٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھایا جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے ہر چیز کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

پیٹ بڑھنا یادداشت کو متاثر کرتا ہے

یہ تحقیق شکاگو کی رش یونیورسٹی کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی کہ جن لوگوں کا پیٹ بڑھتا ہے اور جسم کے درمیانی حصے کے گرد فاضل چربی جمع ہوتی ہے وہ بڑی عمر کو پہنچ کر حافظے کی خرابی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کا وہ حصہ جو آپ کو ہر چیز یاد رکھنے میں مدد دیتا ہے یا آپ کی یادوں کو محفوظ کرتا ہے اسے ایک کیمیائی عنصر PPAR Alpha درکار ہوتا ہے۔ جگر کو بھی اپنے افعال جاری رکھنے کے لئے اور فاضل چربی کو تحلیل کرنے کے لئے اسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر یہ کیمیائی مادہ جگر میں زیادہ خرچ ہو جائے گا تو دماغ کو کم میسر آئے گا۔ اسی نتیجے کے باعث آپ کے دماغ میں یادداشت کا خزانہ کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ یادداشت کی کمزوری بھی بڑھتی چلی جانے کا ایک سبب یہ بھی ہے۔

بچوں کو کم عمری ہی میں پڑھنے کی عادت ڈالئے

ایڈنبرا اور کنگز کالج لندن سے تعلق رکھنے والے محققین کے مطابق جو بچے 7 برس کی عمر میں بچوں کی ننھی منی کتابیں پڑھنے پر قادر ہو جاتے ہیں وہ آگے چل کر تعلیم اور دیگر معاملات میں ان بچوں کی نسبت زیادہ ذہین اور کامیاب ثابت ہوتے ہیں جنہیں شروع میں کتاب پڑھنے سے دلچسپی نہیں ہوتی۔ یہ خیال غلط ہے کہ ذہانت صرف ورثے میں ملتی ہے یا گھر میں ہوتی ہی بچے مطالعے کے شوقین ہو سکتے ہیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ بچوں کو فطری طور پر ہی مطالعے کا شوق ہو۔ انہیں مطالعے کی عادت ڈالی جاتی ہے۔

تتلی جیسا تھائی رائڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے گلے میں ایک چھوٹا سا گلینڈ دل پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ تتلی جیسا یہ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورتحال پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

ہارمون کم ہونا بھی از روئے صحت درست نہیں اور اگر یہ بہت ہی کم ہوجائے جسے Hypothyroidism کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم ست پڑ جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامت میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ علامتیں شدید تر ہوجاتی ہیں اور مزید نئی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان نئی علامتوں میں ہر وقت سردی کا احساس، تھکاوٹ، قبض، چڑچڑا پن یہاں تک کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہوجاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا مطالبہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہوسکتی ہیں۔

- دل پہلے والی قوت کے ساتھ سکڑنے اور پھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر دھڑکن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔
- کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کے اندرونی دیواروں کے خلیات بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل دو دھڑکنوں کے درمیان پرسکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
- ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہوجاتی ہے۔
- اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی ہے۔
- ہائپو تھائی رائڈ ازم کو دواؤں کی صورت تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہی اسے دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہوسکتی ہے۔

Replacement Therapy کب اور کیوں ضروری ہے؟

- اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم اتنا سنگین ہوجائے کہ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یوں دل کو مزید نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔
- اگر ہائپو تھائی رائیڈ ازم معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں اس بارے میں پیشنگوئی ممکن نہیں رہتی یوں دل پر اس تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہوسکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

- اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے لگے تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہتے ہیں اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ ذمہ دار طریقے سے خون پمپ کرنے لگتا ہے۔ دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ بے قاعدگی آجاتی ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھتا ہے۔ خواتین سینے میں درد کی شکایت کرتی ہیں اور ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہوسکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں ہوتی۔
- ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ازم کا علاج اس صورت میں ہوسکتا ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس وقت غائب ہوجاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کرایا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں خلاف معمول دل کی دھڑکن فوری طور پر ٹھیک ہوجاتی ہے۔
- اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں اور خدانخواستہ تکلیف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ایسی علامتیں بھی ظاہر ہورہی ہیں جو ہائپو تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں تو آپ کو چاہئے کہ کارڈیالوجسٹ کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے تھائی رائیڈ گلینڈ کا معائنہ کروالیں۔

نظام ہاضمہ کی سوزش

پیچیدہ علامتیں اور مشکل تشخیص

ہمارا نظام ہاضمہ منہ سے شروع ہو کر حلق، غذا کی نالی، معدے اور چھوٹی بڑی آنت سے گزرتا ہوا پیٹ کے نچلے حصے پر جا کر ختم ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ سے منسلک بیماریوں کی تعداد لگ بھگ 600 کی جاتی ہے۔ ان میں سے چند ایک ایسی ہیں جو چھوٹی اور بڑی آنت کی سوزش کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں سے ایک بیماری جو نظام ہاضمہ کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتی ہے۔ اسے Crohn's کہا جاتا ہے۔ اس مرض میں پیٹ کا درد، اجابت میں خون، بخار، وزن میں کمی، جوڑوں میں درد اور تھکاوٹ کے احساس کے ساتھ ساتھ جلد کے مختلف امراض اور کبھی کبھار قبض ہونا بنیادی علامات تصور کی جاتی ہیں۔

یاد رہے کہ 80 سے زائد بیماریاں پیٹ کے درد کے باعث لاحق ہوتی ہیں لیکن ان میں بہت کم تعداد ایسی بیماریوں کی ہے جو دائمی شکل اختیار کر لیتی ہیں یعنی ان کا دورانیہ کئی ماہ پر مشتمل ہوتا ہے جنہیں ہم دائمی یا Chronic کہتے ہیں جبکہ پاخانے میں خون کی آمیزش کے لحاظ سے بھی بیماریوں کی فہرست خاصی طویل ہے۔ اس لحاظ سے کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جو ہمارے نظام ہاضمہ کے چند حصوں ہی کو متاثر کرتی ہیں ان میں Inflammatory Bowel Disease یعنی بڑی آنت کی سوزش بھی شامل ہے۔

پیٹ میں شدید درد ہونا، دست اور پیچش، بخار، جوڑوں میں درد، سوجن اور عجیب سی نقاہت طاری ہونا اس سوزش کی علامتیں ہیں جب ان تکالیف سے وقتی طور پر آرام ملتا ہے تو جلد پر مختلف اقسام کے دھبے نمودار ہو جاتے ہیں اور جسم پر خارش بھی ہونے لگتی ہے۔ واضح رہے کہ یہ دھبے اور خارش عموماً مستقل رہتے ہیں اور پھر کچھ عرصے بعد دوبارہ وہی علامات ظاہر ہو جاتی ہے۔ یہ مرض نوجوانوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کی عمر 15 سے 30 سال کے درمیان ہوتی ہیں۔ اگر یہ مرض بچپن میں لاحق ہو جائے تو بچے کا قد نہیں بڑھتا۔

پیٹ کے علاوہ یہ بیماری جسم کے مختلف اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہے جیسے جلد پر دھبے پڑنا، جسم اور آنکھوں میں خارش، اگر یہ مریض دھوپ میں نکلیں تو روشنی سے ان کی آنکھیں چندھیا جاتی ہیں اور یہ آنکھوں کو ہاتھوں سے چھپانے لگتے ہیں یعنی روشنی برداشت نہیں کر پاتے۔ ان مریضوں میں عموماً مختلف اقسام کی پیچیدگیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں جن میں پتے کی پتھری بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ گنٹھیا بھی ان میں قدرے زیادہ ہوتا ہے جو جوڑوں کے علاوہ کمر کی ہڈی کو بے حد متاثر کرتا ہے۔

دائمی مرض میں صرف منہ ہی میں نہیں زبان پر بھی چھالے پڑ جاتے ہیں نیز نظام ہاضمہ کے اطراف کے اعضاء بھی متاثر ہو جاتے ہیں جن میں لبلبے کی سوزش اور خون کا جمنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بیماری ہڈیوں میں بھربھرا پن بھی پیدا کرتی ہے اور ہڈیوں میں سوراخ بن جاتے ہیں نتیجتاً ہلکی سی چوٹ سے بھی ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔

مرگی کی مانند جھٹکے لگنا، مختلف وٹامنز کی کمی خاص کر B12 کی کمی سے فالج، سر درد اور مایوسی کے امراض عام ہو جاتے ہیں چونکہ یہ بیماری پورے نظام ہاضمہ کو زیر اثر رکھتی ہے اس لئے ان جگہوں سے جذب ہونے والے تمام اقسام کے وٹامن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز خون کے رساؤ کے باعث مریض میں خون کی دائمی کمی بھی ہو جاتی ہے۔

بیماریوں کی چند وجوہات

تمباکو نوشی، گھریلو یا دفتری ماحول میں بعض قسم کی کثافتیں، صنعتی فضلے جلانے والے علاقے کے درمیان سے گزرنا یا رہائش کا اختیار کیا جانا اور خاندانی بیماریاں بھی اہم وجوہ ہیں۔

مشابہت رکھنے والی بیماریاں

اپینڈکس، آنتوں کی سوزش مختلف ادویہ کے ضمنی اثرات، خواتین میں کولہوں کی سوزش، انتڑیوں کے گومڑ، مختلف اقسام کے جراثیم اور وائرس کے آنتوں پر حملے اور کینسر شامل ہیں۔ اگر ابتداء میں اس بیماری کی صحیح وجہ معلوم نہ ہو پائے تو بیماری پر قابو پانے کے لئے مختلف اقسام کی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ان مریضوں کو چاہئے کہ وہ اپنا وزن اور غذائیت کا خاص خیال رکھیں کیونکہ ایسے بہت سے وٹامنز اور فیٹس موجود ہیں جو جذب نہیں ہو پاتے اور جسم میں ان کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے درد کے لئے ہمیشہ نظام ہاضمہ کے اسپیشلسٹ سے رجوع کرنا چاہئے اور جگر کا مخصوص ٹیسٹ LFT کرواتے رہیں۔ گاہے بگاہے وٹامنز کا لیول بھی لازمی چیک کروائیں چونکہ یہ مریض چربی، تیل، گھی وغیرہ آسانی سے جذب نہیں کر پاتے لہٰذا ان اشیاء کا استعمال قدرے کم کرنا چاہئے۔ دوسری جانب اگر ان کی آنتوں میں رکاوٹ پیدا ہو چکی ہے تو پھر فائبر والی غذاؤں کا استعمال بھی کم کرنے کی ضرورت ہے۔

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کوکنگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شاہین ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کمیونٹی ووکیشنل سینٹرز میں مختلف دیگر فنون کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جارہی ہے۔ آج کی کئی سیلبریٹی شیفز خواتین نے بھی گاہے بگاہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری بیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سگھڑ بنانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کوکنگ ایکسپرٹس کو بھی دعائیں دیتی ہیں کیونکہ انھوں نے معدے کے راستے میاں اور سسرال والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان صفحات پر ایسی ہی ایک کوکنگ ایکسپرٹ سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھیے جو اپنی ذات میں انجمن تو ہیں ہی لیکن انہیں بہترین متبادل ٹیچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں دراصل سینٹر میں انگلش ٹیچر کے طور پر گئی تھی کیونکہ میں نے انگلش میں ماسٹرز کیا تھا وہاں مختلف تقریبات اور ساتھیوں کے کہنے پر بیکنگ کرکے لے جاتی تھی۔ اس طرح لوگوں کو میری اس صلاحیت کا پتا چلا۔ اب پھر جب نوشابہ احمد صاحبہ کو کہیں باہر جانا ہوتا تو وہ بیکنگ اور کوکنگ کی کلاس مجھے دینے لگیں۔ میں نے اپنی خالہ تسنیم عباس صاحبہ سے کھانا پکانے کی مہارت حاصل کی اور الحمدللہ میرے کھانوں کو بڑی پذیرائی ملی“۔

”سنا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انگلش پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں 1 سے او لیولز تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں بنانا سکھائی جاتی

ہیں۔ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق سبزیاں اور دالیں پکانے اور کھانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ چھوٹے بچے کوکیز بہت شوق اور ولولے کے ساتھ بنالیتے ہیں۔ سینڈوچز اور سلاد کی تیاری خوب کرتے ہیں پھر جیسے جیسے گریڈ بڑھتے ہیں لڑکیوں کو اس طرح تربیت دی جاتی ہے کہ بعدازاں انہیں کسی کوکنگ کلاس میں جانے کی کم ہی ضرورت پڑتی ہے۔ میرا تبادلہ بھی کوکنگ کی مہارت کی وجہ سے وہاں اسکول میں کیا گیا جس کی انتظامیہ میمن کمیونٹی سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ بہت اعلیٰ انتظامی اور تعلیمی ادارہ ہے۔ میری یہاں اسٹاف میں بہت عزت کی جاتی ہے۔ زیادہ تر بچوں کی ماؤں یا بڑی بہنوں نے مجھ سے کھانا پکانا سیکھا ہے اس لئے بہت اچھے انداز میں دوستانہ سطح پر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے"۔

"آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کیے ہیں کیا وہاں لطف نہیں آسکا؟"

"میں نے پی ٹی وی سے مارننگ شو میں کوکنگ کی' اس طرح لطف نہیں آتا۔ آپ کو مکمل طور پر مہمان کی طرح سج سنور کر پروگرام میں آنا ہوتا ہے جبکہ ہم نے کوکنگ کلاسز کے ادب آداب کے مطابق کام کیا ہوا ہے۔ ہم میک اپ کے ساتھ جیولری پہن کر کوکنگ کیسے کرسکتے ہیں۔ میرا مزاج اس سے میل نہیں کھاسکا۔ میں اپنے انداز سے کام کرتی آئی ہوں۔ کھانا بھی اس طرح صاف ستھرا رہ کر، ایپرن اور کیپ پہن کر اور جہاں ضرورت ہو دستانوں کا استعمال کرکے بھی پکایا جاتا ہے۔ کیا آپ نے اسپتال میں کسی ڈاکٹر کو کوٹ یا ماسک کے بغیر دیکھا ہے وہ ضرور ماسک بھی پہنتے ہیں۔ ٹی وی پر آپ خود کھانا پکا کر دکھا دیتے ہیں۔ بچے بچیاں خود انوالو ہوکر براہ راست کوئی الجھن پیش آئے تو پوچھ نہیں سکتے۔ بیشتر سیلبریٹیز تیار ہوکر صرف کھانا پکاتی ہیں۔ کوکنگ کلاس میں ہم خود مثال بن کر سامنے آتے ہیں جو بچہ ایپرن یا کیپ نہ پہنے اسے سزا ملتی ہے۔ اسی طرح صاف ستھرے نیپکنز، صابن اور ڈٹرجنٹ کا استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ اسکول میں ہم نے کچن گارڈننگ بھی شروع کی ہے۔ بچوں کو مختلف سبزیاں اگانے اور پھر تیار ہوجانے پر انہیں پکانے کی ترغیب دی جاتی ہے تاکہ شروع ہی سے بچے غذائیت اور ذائقے کی پہچان کرسکیں۔ انہیں متوازن غذا کا پتا ہو۔ پھلوں، سبزیوں اور دالوں کو کھانے کی تحریک کے ساتھ ساتھ فیملی فارمنگ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نامیاتی اجناس کے استعمال کے طریقے اپناتے ہیں"۔

"ہاتھ میں ذائقہ لانے کی خاص ریسیپی کیا ہوسکتی ہے؟"

"میرا یقین کامل ہے کہ اگر آپ کوئی کام دل سے کرتے ہیں تو وہ کام اچھا ہوتا ہے۔ چائے کی مثال لے لیجیے اگر پک پک کے پانی سوکھنے لگے تو میں کیتلی چولہے پر سے ہٹا دیتی ہوں۔ نیا پانی ابالتی ہوں اور پھر چائے بناتی ہوں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی کسی ڈاکٹر کے ہاتھ میں شفا ہوتی ہے اور کسی کسی پکانے والے کے ہاتھ میں ذائقہ۔ پھر بھی دل سے ہر کام کرنا چاہیے"۔

"کمیونٹی سینٹر میں آپ کی طالبات کیسے کھانے پکانا سیکھنا چاہتی تھیں؟"

"مزے کی بات بتاؤں کہ میری طالبات میں نوجوان لڑکیاں ہی نہیں بلکہ عمر رسیدہ خواتین بھی شامل رہی ہیں۔ یہ مختلف ریسٹورنٹس کی چیزیں خود پکانے کے لئے مہارت کی جستجو کرتی تھیں۔ کئی ایک نے روایتی کھانوں کی طرف توجہ دی۔ کچھ اٹالین، عریبک اور دوسرے ملکوں کے مخصوص کھانے پکانا سیکھتی

> **یہاں اسکول میں 1 سے او لیولز تک فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے شعبے سے وابستہ ہوں۔ چھوٹے بچوں کو بیکنگ اور سادہ چیزیں بنانا سکھائی جاتی ہیں**

تھیں۔ ان طالبات میں Maids یعنی گھریلو ملازمائیں بھی ہوتی تھیں۔ اس طرح میں نے کئی خانساماؤں کو بھی Trained کردیا۔ مجھے خوشی اس بات کی ہے کہ انہوں نے میری کم عمری کو محسوس نہ کرتے ہوئے صرف سیکھنے اور کھانے پکانے کے معیار کو بہتر بنانے پر توجہ دی"۔

"فوڈ چینلز میں آپ کسے بہتر پاتی ہیں؟"

اس سوال کو تو رہنے ہی دیں۔ جب میں خود کو ایسے پروگراموں کے لئے موزوں نہیں سمجھتی اور نہ ہی مجھے کھانے پکانے کا یہ انداز ہی اچھا لگا تو پھر ان کے معیار کے لئے کیا کہوں۔ جس پکائی ہوئی ڈش کو آپ یا کوئی چکھ کر معیار کا فیصلہ نہ کرسکے وہ صرف سراہا جاسکتا ہے۔ اس طرح یہ چینل اپنے انداز سے چل رہا ہے۔"

"سل بٹہ آؤٹ یا چوپران؟"

"دونوں میں سے کوئی بھی آؤٹ نہیں۔ ایک کو چھپا کے دوسرے کو نہیں نکال سکتے۔ دونوں کی اپنی اپنی ضرورتیں ہیں"۔

"ادرک لہسن پسا پسایا یا اپنا پسا ہوا بہتر ہے؟"

"ہوٹلوں میں تیار لہسن ادرک آنے تو لگا ہے مگر جو رنگ اور ذائقہ اپنے پسے ہوئے لہسن ادرک کا ہوتا ہے وہ ناپید ہے اور پھر مہنگا بھی پڑتا ہے اس لئے تازہ اجزا خریدیں اور ہاتھ کے ہاتھ پیسیں اور کھانے تیار کرلیں"۔

"پھر تو برانڈڈ نگٹس یا کباب بھی آپ کے ہاں دستیاب نہیں ہوں گے؟"

"جی ہاں! سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ میری بیٹی چار برس کی ہے۔ پالک اور دوسری سبزیاں شوق سے کھاتی ہے۔ میں ہر چیز خود گھر پر تیار کرسکتی ہوں اس لئے اپنے اسٹوریج میں صرف اپنی تیار کردہ اشیاء ہی رکھتی ہوں"۔

"ریسٹورنٹ کی ڈشز چکھتی تو ہوں گی، اگر کھانا پڑ ہی جائے تو باہر کہاں جانا پسند کریں گی؟"

"مجھے یاد ہے جب نئے نئے مفنز اور ڈونٹس یہاں آئے تو کمیونٹی سینٹر کی لڑکیوں نے مجھ سے ترکیب پوچھی میں نے تو کبھی بنائے نہیں تھے اس کیلئے ڈرائیور کو خاص طور پر ڈونٹس لینے بھیجا اور گھر آتے ہی انہیں کھول کے جانچا اور پیکٹ اسی ڈرائیور کو تھما دیا۔ میں سمجھ چکی تھی کہ کس طرح انہیں بنایا جانا چاہیے۔ اس لئے باہر جانا پڑے تو صرف ریسیپی کی ترکیب جانچنے پرکھنے کے لئے جاتی ہوں اور بیٹی کو Kolachi بھی اس لئے لے جاتی ہوں کہ اسے دودریا سے ساحل سمندر کا نظارہ کرنا بہت پسند ہے اور مجھے ان کی طرز آرائش اچھی لگی باقی پکانا تو اللہ کا شکر ہے جانتی ہوں اور اب بھی جہاں کہیں مشکل میں پڑوں کینیڈا میں مقیم اپنی خالہ تسنیم عباس سے پوچھ لیتی ہوں"۔

اسی لئے تو شبانہ محمود کو کوکنگ ایکسپرٹ کہا جاتا ہے۔ کمیونٹی سینٹر آج بھی طالبات کا نصاب ان کے مشوروں اور تجاویز سے ترتیب دیتا ہے۔ جہاں آپ نے خواتین خانساماؤں کو بھی پکانے کے فن میں طاق کردیا ہے۔ ان کی بیٹی اپنی سالگرہ چار روز تک مناتی ہے اور امی کے ساتھ کھڑے رہ کر بیکنگ میں ان کا ہاتھ بٹانے کی کوشش کرتی ہے۔ منکسر المزاج شبانہ محمود سے کی جانے والی ملاقات بہت دنوں تک یاد رہے گی۔

بچوں اپنا مینیو خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

درخشاں فاروقی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مکمل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ چڑچڑا پن کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی یہ بدمزاجی آپ کو بہت کھلے گی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھلانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

والدین کا کردار

اچھے والدین بچے کو غذا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دنوں کی پریکٹس ہوتی ہے۔ آپ ضد نہ کریں کہ بچہ پوری پلیٹ ختم کر کے اٹھے۔ آپ اسے کم مقدار میں کھانا دیں۔ بچوں کا معدہ ویسے بھی چھوٹا ہوتا ہے اور انہیں کھانوں میں تنوع درکار ہوتا ہے۔ وہ پلیٹر کو رنگوں میں رنگا ہوا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں صحیح وقت میں صحیح خوراک دے دیں بس اتنا ہی کافی ہے۔ پہلے بچوں کو بھوک لگنے دی جائے۔ اس کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں سٹرس فروٹس (مالٹا، سنگترہ، آڑو، امرود، انناس، انار یا کیوی) کی تھوڑی سی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کھیلتے کھیلتے فروٹ کھانے دیجئے۔ پھل ان کی اشتہا بڑھا دیں گے۔

جنک فوڈ کو No نہ کہیں

بات دراصل یہ ہے کہ جنک فوڈ کی انڈسٹری نے بچوں کے دلوں پر راج قائم کر لیا ہے۔ ہزاروں ذائقوں میں اطالوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ تسخیر کر لی ہے۔ بچوں کو اسی ماحول میں پرکشش تحریکوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کر دیں۔ چکن، بیف اور مچھلی کے قتلوں کے ساتھ سلاد اور مایونیز لگا کر Roti Wraps بھی تیار کر سکتی ہیں۔

سبزیوں سے دوستی کرا دیں

جب آپ خود سبزیاں کھائیں گی، شوہر بھی سبزی کو دیکھ کر ناک بھوں نہیں چڑائیں گے تو لازماً بچہ آپ کی تقلید کرے گا۔ بچے کو بھنڈی گوشت اچھا نہیں لگتا تو مصالحے بھری بھنڈی یا فرائی بھنڈی کی ترکاری ممکن ہے بھا جائے اور وہ خوشی خوشی کھالے، سبزیوں کو شکل بدل کے پکانے سے دسترخوان پر ورائٹی آ جاتی ہے۔ سبزیوں کے کباب، ویجیٹیبل سوپ، سبزیوں کے کوفتے، قیمے (چکن اور بیف) کو ٹینڈوں میں بھر کر پکا لیجئے۔ کچی گاجریں، کھیرا، ٹماٹر وغیرہ کھائیے اور کھلائیے۔ بچے سبزیوں سے دوستی کر لیں گے۔

بچوں کو اپنا مینیو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں پورے ہفتے کا مینیو بنتا ہے اور وہ کچن میں دیوار پر چسپاں کیا جاتا ہے۔ ان نظم و ضبط کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھانے یعنی آؤٹنگ پر جانے کی ضد کر سکتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ان کا مینیو وہی سیٹ کریں۔ وہ اپنی پسند و ناپسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین چاہیں تو مینیو میں ترمیم کر لیں مگر زبردستی کچھ کھلانے کی کوشش کرنا فضول ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں پلیٹر ختم نہ کر سکیں تو فریج میں رکھ دیں۔ بھوک لگنے پر انہی غذاؤں کو کھلائیں۔ بچوں کی ضد پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آئندہ بھی عادت پختہ ہو جائے گی اور وہ آپ سے رعایتیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا فکر و تردد کی باتیں کسی اور وقت کے لئے اٹھا رکھیں۔ یوں بھی بچوں کے سامنے کاروباری پیچیدگیاں، ناراضگی یا اختلاف کی باتیں کرنے سے احتیاط برتنا ضروری ہے۔ بچے نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ بات کا اثر بھی لیتے ہیں اور کھانے میں بھی لطف نہیں لیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے بوجھ کا بھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے سیل فونز آدھے گھنٹے کے لئے بند کر دیں یا انہیں Silent پر کر دیں۔ نہ ہی بڑے بچے اس وقت فون پر کوئی گیم کھیلیں۔ یہ فیملی ٹائم ہے اسے خوشگوار بنائیے۔ سادہ سا کھانا بھی اس وقت نہایت لذیذ اور اچھا لگے گا۔

وٹامنز اور معدنیات سے تعارف حاصل کر لیں

ابتداء میں کتب بینی کی عادت کو پختہ کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی اسکولوں میں کمپیوٹر پڑھایا جانے لگے بچہ علیحدہ یا والدین کے PC میں محو ہو جاتا ہے۔ آپ بچے کو جدید ٹیکنالوجی سے متعارف کرائیے۔ ایسی ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکے۔ کس غذا میں کتنی پروٹین، کتنے معدنیات ہیں، کس غذا میں کیلشیم ہے جو بچے کی بڑھوتری اور ہڈیوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بے حد اہم ہے۔ یہ تھیوری جان کر بچے اپنا مینیو خود ڈیزائن کر لیں گے اور سمجھداری سے غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

ہر بچہ والدین کو آئیڈیلائز کرتا ہے۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین بھی کوئی غلط کام کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت محبت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بہتری لا کر بے مثال بن جائیے۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوشی خوشی بہتر غذائیں کھانے کے عادی ہو جائیں گے۔

کانچ کی چوڑیاں اور دستکاری کا ہنر

اپنے Pen Holder خود بنائیں

منیرہ عادل

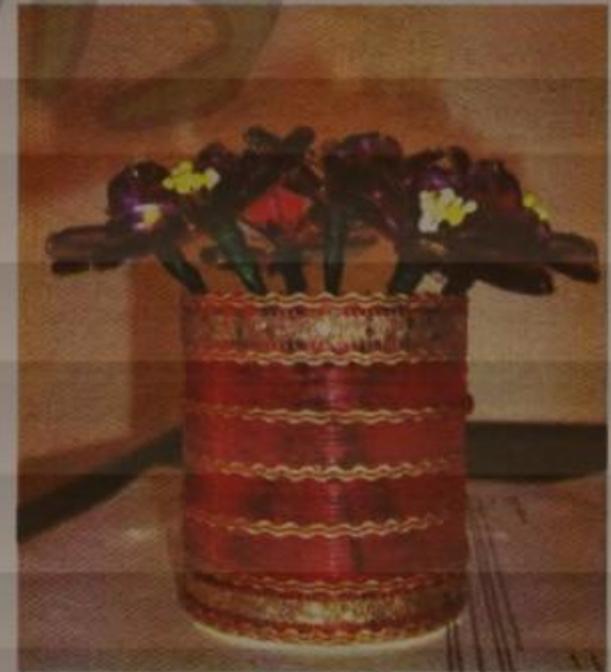
کانچ کی نازک چوڑیاں برسہا برس سے مشرقی خواتین کا من پسند زیور رہا ہے۔ نازک سی کلائیوں میں کھنکتی کانچ کی چوڑیاں دوشیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہی ہیں۔ بزرگ خواتین چوڑیوں کو سہاگ کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہٰذا آج بھی سہاگنوں کی سونی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔ چوڑیوں کا تحفہ بھی خوبصورت ترین تحفہ سمجھا جاتا ہے۔

چوڑیوں کو منفرد انداز دینے کے لئے لڑکیاں اپنے ملبوسات کی مناسبت سے چوڑیوں پر ہم رنگ ستارے چپکا لیتی ہیں تو کبھی چوڑیوں کے کڑے بنائے جاتے ہیں۔ آج ہم چوڑیوں کو ایک منفرد انداز میں استعمال کرنے کے چند طریقے آپ کو بتائیں گے۔ ان کو بنایئے، سب ہی آپ کے سگھڑاپے کی تعریف کئے بنا نہیں رہ پائیں گے۔

اشیاء

دو نمبر کی چوڑیاں ڈیڑھ درجن یا زائد
جرمن گلو یا ٹیوب والا گلو
کارڈ بورڈ
گفٹ پیپر
پتلی ربن
چھوٹے سنہری یا سلور موتی
آدھا اور ایک انچ چوڑا ربن
گلاس لیڈ

طریقہ کار

کارڈ بورڈ پر ایک چوڑی رکھ کر پین سے اس کے ناپ کا دائرہ بنا کر کاٹ لیں۔ اب چوڑیاں لیں۔ ایک چوڑی پر گلو لگا کر دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ دیں۔ پھر گلو لگا کر تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گلو لگاتی جائیں اور اس پر چوڑی رکھتی جائیں۔ گلو زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب تمام چوڑیاں چپکا لیں تو کچھ دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں۔

کٹے ہوئے کارڈ بورڈ پر گفٹ پیپر چپکا لیں۔ پتلی ربن سے چھوٹے چھوٹے بو بنا لیں۔ ہر بو کے درمیان ایک سنہری یا سلور موتی چپکا لیں یا ٹانک لیں پھر چوڑیوں کی چوڑائی ناپ کر چوڑی ربن پر نشان لگا کر ربن کاٹ لیں۔ پھر گلاس لیڈ (گلاس پینٹنگ میں جو لیڈ استعمال ہوتا ہے) سے ربن پر کوئی نام یا اگر تحفے میں دینا ہو تو مبارکباد وغیرہ لکھیں۔ اگر آپ کے پاس گلاس لیڈ موجود نہیں ہے تو آپ ربن پر پنسل، پین یا چاک سے لکھ کر دھیرنا گے سے کڑھائی کر لیں یا فیبرک پینٹنگ کر لیں۔

اب کارڈ بورڈ کو چوڑیوں کے نچلے حصے پر چپکا دیں۔ اس طرح یہ اس ڈبے کا پیندا سا بن جائے گا۔ لکھے ہوئے ربن کو چوڑیوں کے سیٹ کے درمیان میں گولائی میں گلو کی مدد سے چپکائیں۔ پتلی ربن سے بنے بو جو رکھے ہیں ان کو چوڑی ربن کے اوپر اور نیچے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر گلو کی مدد سے چپکا لیں۔ تھوڑی دیر سوکھنے کے لئے رکھ دیں، تیار ہے۔

رائٹنگ ٹیبل پر پڑا یہ شاندار اور منفرد پین ہولڈر دیکھ کر کوئی بھی آپ کی تعریف کئے بنا نہیں رہ پائے گا۔

کھانا پکانا ہے، کیسے برتن لئے جائیں؟

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

نرگس سلیمان ناجی

عام طور پر کھانے پکانے کے متعلق جن اشیاء پر سب سے زیادہ توجہ دی جاتی ہے وہ فوڈز کے متعلق اجزاء یا اشیاء ہی ہوتی ہیں۔ بہت سے افراد تو ان میں شامل غذائی اجزاء کی مقدار اور معیار پر بھی بہت دھیان دیتے ہیں۔ خواتین بھی کیلوریز، وٹامن، پروٹین اور اسی قسم کی دیگر معدنیات پر اکثر توجہ دے ہی دیتی ہیں لیکن کچن میں موجود سب سے اہم چیز کچن یا باورچی خانے میں استعمال کئے جانے والے برتن یا کراکری ہیں۔ عام طور پر کراکری پر توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے کہ ڈنر سیٹ، واٹر سیٹ یا کٹلری سیٹ کیسا ہونا چاہئے یا کس کمپنی یا برانڈ کا ہونا چاہئے وغیرہ لیکن جن دیگچیوں یا پتیلیوں میں کھانا پکایا جاتا ہے اس کے معیار اور وجہ کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے یا پھر اسے اس کی صفائی یا حفاظت کے حوالے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی جتنی کہ دی جانی چاہئے حالانکہ ان میں جو کچھ بھی پکایا جاتا ہے اس کا تعلق آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا ہوتا ہے۔ اس لئے یہی کوشش کریں کہ جہاں آپ کچن اور کھانے کے متعلق دیگر تمام باتوں پر دھیان رکھ رہی ہیں تو کچن میں کھانا پکانے کے لئے موجود ان اشیاء کو بھی کبھی نظر انداز نہ کریں۔ یہاں پکانے کے لئے استعمال ہونے والی مختلف قسم کی دیگچیوں کی صفائی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن

اسٹین لیس اسٹیل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے بہترین تصور کئے جاتے ہیں کیونکہ ان برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے میں موجود غذائیت اور اس کی افادیت برقرار رہتی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ کا کھانے پکانے کا کام ختم ہو جائے تو انہیں فوراً دھو ڈالیں ان برتنوں کو زیادہ دیر تک گندی حالت میں نہ چھوڑیں کیونکہ ایسا کرنے سے ان میں چکنائی کے داغ لگ جائیں گے جو بار بار صاف کرنے سے بھی نہیں جائیں گے۔ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی کے لئے گرم پانی، ڈش ڈٹرجنٹ اور اسفنج (یا ایسا کپڑا جو پانی جذب نہ کرتا ہو) سے اندر اور باہر دونوں جگہوں سے صاف کریں اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ رات بھر کے لئے ایسے برتنوں کو گندی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں پکایا جانے والا کھانا خشک اور Stick ہو جاتا ہے جس سے انہیں صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھونے کا وقت نہیں تو پھر اس میں گرم پانی اور ڈٹرجنٹ ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں اس کے بعد جب آپ اسے دھوئیں تو اسفنج سے ہلکا ہلکا رگڑیں برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

نان اسٹک برتن

نان اسٹک برتنوں کا استعمال نہایت احتیاط سے کیا جانا چاہئے انہیں بھی زیادہ لمبے عرصہ تک گندی حالت میں نہیں چھوڑنا چاہئے کہ اس سے نہ صرف برتن کا معیار خراب ہو جاتا ہے بلکہ اس میں پکائی جانے والی اشیاء بھی مضر صحت ثابت ہو سکتی ہیں۔ نان اسٹک برتنوں کو دھونے، صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ڈٹرجنٹ کا خوب سارا جھاگ بنا کر ایک نرم اسفنج کی مدد سے ان برتنوں کو صاف کریں۔ اگر ان نان اسٹک برتن میں کھانا پکاتے ہوئے چپک گیا ہے اور وہ عام طریقے سے صاف نہیں ہو پا رہا تو اس کے لئے نیم گرم پانی میں بیکنگ سوڈا شامل کر کے ایک پیسٹ تیار کر لیں اور برتن کے متاثرہ حصہ پر اسفنج یا پھر ایک نرم کپڑے کی مدد سے رگڑائی کریں۔ نان اسٹک برتنوں کو پلاسٹک اسکربر Scrubber سے بھی دھویا یا صاف کیا جا سکتا ہے۔ ان برتنوں پر اسٹیل وول یا Metallic کے بنے ہوئے تیار (جو عموماً برتنوں کو دھونے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں) ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے استعمال سے برتنوں میں لکیریں، خراشیں یا لائنیں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت تیز گرم پانی اور بلیچنگ قسم کے تیز ڈش ڈٹرجنٹ بھی نان اسٹک برتنوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

تانبے کے برتن Copper

تانبے کے برتن اب شاذ و نادر ہی استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بھاری بہت ہوتے ہیں اس لئے اب اس میں کھانا پکانا ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ تانبے کے برتنوں کی صفائی کے لئے وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو کہ اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی صفائی یا دھلائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ کھونے لگتے ہیں اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش برقرار رہے تو اس کے لئے انہیں کاپر کلینز سے دھونا ہوگا۔ اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور پالش کو برقرار رکھنے کے لئے گھر پر بھی پیسٹ تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے ایک چوتھائی سفید سرکہ اور دو کھانے کے چمچ Coarse نمک مکس کر لیں اس پیسٹ کو اسفنج کی مدد سے تانبوں کے برتنوں پر رگڑیں اور پھر دھو لیں۔ اس کی چمک اور رنگ مدتوں برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن لوہے، کاربن اور سیلکان کو ملا کر بنائے جاتے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیال کئے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس میں پکائے جانے والے کسی بھی کھانے کی غذائیت اور مزہ حقیقتاً دوبالا ہو جاتا ہے، نہ صرف یہ بلکہ یہ نان اسٹک برتن کا فائدہ بھی دیتا ہے اس کی صفائی بھی دیگر برتنوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ ایک سخت برش کی مدد سے ان برتنوں کو با آسانی صاف کیا جا سکتا ہے۔ اسے دھونے یا کسی ڈٹرجنٹ یا برتن دھونے کے صابن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں چکنائی نہیں ٹھہرتی۔

بلینڈر مکسچر کے بلیڈز کی صفائی

فوڈز پروسیسر بلیڈز کی صفائی بھی ایک وقت طلب مرحلہ ہے ان کی صفائی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انہیں استعمال کے فوراً بعد دھو لیا جائے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے گندا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا مواد خشک ہو جائے گا جو بلینڈر کے بلیڈز کو نقصان پہنچاتا ہے بلیڈز ہمیشہ گرم پانی میں ڈش سوپ سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انہیں سوکھنے کے ٹاپ ریک یا اونچی جگہ پر رکھیں تاکہ ان میں سے پانی اچھی طرح نکل جائے۔ نچلی جگہ رکھنے سے بلیڈز میں پانی ٹھہر جائے گا۔ جس سے بلیڈز تباہ ہو جائیں گے ان کی تیزی ختم ہو جائے گی بلیڈز صاف کرنے کے لئے کبھی بھی Abrasive اسپرے یعنی رگڑ کر چمکانے والا اسپرے استعمال نہ کریں۔

ٹماٹر خود اگائیے

دیجئے مہنگائی کو شکست

سبزیاں ہماری خوراک کا اہم جزو ہیں اور متوازن خوراک کے حصول کے لئے 250 گرام سبزی فی کس روزانہ استعمال کی جانی چاہیے مگر ہمارے ملک میں عموماً 140 گرام سبزی کھائی جاتی ہے۔ ان کا استعمال بڑھانے کے لئے ان کی پیداوار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہونا ضروری ہے۔ تجارتی بنیادوں پر کاشت کی جانے والی سبزیاں مہنگی دستیاب ہوتی ہیں اگر آپ گھریلو پیمانے پر سبزی کی کاشت شروع کردیں تو یہ بروقت' تازہ اور مارکیٹ سے کم نرخوں میں دستیاب ہوسکتی ہے۔ اسی طرح گھریلو بجٹ پر دباؤ بھی کم ہوتا ہے اور آلودگی سے پاک تازہ سبزیاں مل سکتی ہیں۔

پودے اپنی خوراک آپ پیدا کرتے ہیں۔ آپ صرف پانی، کھاد اور بیج ڈالئے یہ قدرتی ہوا سے آکسیجن، کاربن ڈائی آکسائیڈ، کلوروفل اور دھوپ سے وٹامن حاصل کرلیتے ہیں۔ گھر کا کونسا حصہ سبزیوں کی کاشت کے لئے موزوں ہے۔ یہ مشورہ اپنے مالی سے یا نرسری والوں سے ایک بار معائنہ کراکے حاصل کرلیجئے۔ وہی آپ کو ریت، بھل (Silt) اور چکنی مٹی (Clay) کی مقدار بتادیں گے۔ کونسے حصے کی زمین زیادہ زرخیز ہے، کتنے فیصد ریت، بھل یا چکنی مٹی درکار ہے۔ مشورہ کرلینا بہتر ہے۔ اگر کنٹینرز میں سبزیاں اگانا چاہیں تو فالتو پانی کے نکاس کے لئے ان میں سوراخ رکھنے ضروری ہیں۔ اسی طرح بلند سطح بیڈز (Raised Beds) پر سبزیاں کاشت کرنی ہوں تو اس صورت میں بھی یہ عام زمین پر کاشت کی سبزیوں کی طرح ہوتی ہیں یا ماسوائے اس جگہ سے پانی اور خوراکی اجزاء اس جگہ محفوظ رہتے ہیں۔

مارچ سے اپریل موسم گرما کی سبزیوں کی کاشت کے مہینے ہیں۔ زراعت کے دفاتر سے صرف 50 روپے میں ہر موسم کی سبزیوں کی کاشت کے لئے بیجوں کا پیکٹ مل جاتا ہے یا پھر نرسری سے لے لیجئے۔ آپ کے پاس جگہ کی کمی ہو تو خالی گملوں، ٹین، پلاسٹک اور تھرماپور کے ڈبوں یا پولی تھین بیگز میں بھی باآسانی اپنی پسندیدہ سبزی اگائی جاسکتی تھی۔

کریلہ، بھنڈی، توری، ٹینڈا، ککڑی اور کدو بھی گھر میں اگائی جاسکتی ہیں اور دھنیا، پودینہ کے ساتھ سلاد اور ٹماٹر بھی اگائے جاسکتے ہیں۔

اپنے ٹماٹر اگائیں

سچ تو یہ ہے کہ سبزیوں کی قیمتوں میں ہوشربا اضافے نے متوسط طبقے کو ازحد متاثر کیا ہے، جن دنوں ٹماٹر مہنگے ہوتے ہیں خاتون خانہ کے لئے بڑی آزمائش ہوتی ہے۔ ٹماٹر صرف سلاد ہی میں نہیں تقریباً ہر دوسری دیسی کھانوں میں گوشت کے ساتھ اور ترکاریوں میں ٹماٹر استعمال کرنا ضروری ہوتے ہیں۔

ٹماٹر کا پودا معتدل موسم میں پلتا بڑھتا ہے اگر درجہ حرارت 32 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ 10 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہوجائے تو وہ صحیح طرح پرورش نہیں پاتا خصوصاً کہر یا پالا اسے تباہ کردیتا ہے لہٰذا ان پودوں کو موسمی اثرات سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ ٹماٹر کے پودے کو روزانہ کم از کم چھ گھنٹے دھوپ درکار ہوتی ہے ورنہ اسے کیڑا لگ سکتا ہے۔ ٹماٹر کی 7500 سے زائد اقسام وجود میں آچکی ہیں۔ غیر معین اور محدود یہ دو بڑے گروپ زیادہ تر کاشت کئے جاتے ہیں۔

شروع میں ٹماٹر کا پودا پلاسٹک کے کسی ڈبے یا برتن، کریٹ یا بالٹی میں لگایئے مگر خیال رہے کہ اس برتن کی گہرائی آٹھ انچ ہو تو بہتر ہے۔ پلاسٹک ایسا میٹریل ہے جو گملوں کی نسبت سستا بھی پڑے گا اور یہ نمی جذب نہیں کرتا یعنی خشک ہونے میں دیر لگاتا ہے۔ اس برتن کے پیندے میں سوراخ نہ ہوں تو چھ سات سوراخ کرلیجئے تاکہ مٹی میں پانی کھڑا نہ رہے۔ جمع شدہ پانی پودے کو جلا دیتا ہے۔ یہ سوراخ بھی بہت بڑے نہ کریں۔

بیج بونے کا مرحلہ

ٹماٹر کے من پسند قسم کے بیج لیجئے اور بوائی کرلیجئے۔ اگر پانی دینے کا وقت نہ معلوم ہو تو مٹی میں دو انچ تک انگلی ڈالئے۔ مٹی خشک ہوگئی ہو تو سمجھ جایئے پودے کو پانی درکار ہے۔

احتیاطی تدابیر

اہم بات یہ ہے کہ بڑھتے ہوئے پودے کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا جب پودا پرورش پانے لگے تو ڈبے میں بانس یا ڈنڈا لگا دیجئے اور اس کے ساتھ پودا نرمی سے باندھ دیجئے تاکہ وہ بلند ہوسکے۔ بس اتنا خیال رہے کہ جڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

- ٹماٹر کا پودا 8 فٹ تک لمبا ہوسکتا ہے۔
- ہفتے دس دن بعد ڈبے میں مناسب مقدار میں کھاد ڈالی جائے اور جو پتے زرد ہوگئے ہوں اسے علیحدہ کرلیا جائے۔
- پودے پر زیرگی سے پھل لگتا ہے لہٰذا بہتر ہے کہ پھول نکلنے کے بعد تین چار بار ڈبے کو ذرا زور سے ہلا دیا جائے تاکہ پھولوں کے نر اور مادہ حصے آپس میں مل جائیں۔
- صوبہ پنجاب اور سندھ میں معتدل موسم والے مہینے مثلاً اپریل، مئی اور ستمبر میں ٹماٹر کے پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ تین سے چار ماہ میں رس بھرے سرخ ٹماٹر آپ کے کچن گارڈن کی زینت بڑھادیں گے۔ جب چاہیں توڑیں اور استعمال میں لے آئیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہالینڈائز سوس تیاری کے دوران curdle ہوجائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟

عالیہ ہاشم... حیدرآباد

ہالینڈائز سوس کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ وائر وسک استعمال کریں۔ یہ سادہ سا وسک ہر قسم کے سوس کی تیاری میں مدد دیتا ہے اور انہیں curdle ہونے سے بچاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر کسی مرتبہ ایسی صورتحال پیش آچکی ہے تو پھر بہتر ہوگا کہ آپ اس سوس کو ڈبل بوائلر پر بنائیں یا پھر موٹے پیندے کے سوس پین میں نہایت ہلکی آنچ پر تیار کریں اور اگر پھر بھی وہی مسئلہ لاحق ہو تو فوراً ایک کھانے کا چمچہ گرم پانی شامل کریں اور وسک کی مدد سے تیزی کے ساتھ مکس کریں۔ اس دوران ساس پین کو چولہے سے اتار لیں تو بہتر ہے۔ یہ ایئر ٹائیٹ جار میں فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ سرو کرنے سے قبل بہت دھیمی آنچ پر دوبارہ گرم کرلیں۔ وسک مسلسل چلاتی رہیں۔ تھوڑا سا گرم پانی شامل کرلیں تو با آسانی گرم بھی ہوجائے گا اور پھٹکیاں بھی نہیں بنیں گی۔ سوس کی تیاری کے دوران ضرورت پڑنے پر یا پھر دوبارہ گرم کرتے وقت کسی بھی مرحلہ پر بہت تیز کھولتا ہوا پانی شامل کرنے سے گریز کیجئے اس سے سوس بہت خراب ہوجاتا ہے۔

میرے مزاج میں چڑچڑاپن بڑھتا جارہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصہ آجاتا ہے۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کرسکتی ہیں؟

عارفہ منصور... ٹنڈوآدم

جی ہاں! کیوں نہیں ہم میں سے اکثر افراد اس قسم کی تکالیف کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت کبھی کبھار رونما ہوتی ہے تو پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ کسی بھی قسم کی وقتی مایوسی، تھکان، نیند پوری نہ ہونا یا کوئی جسمانی عارضہ مثلاً سر درد، بخار یا خدانخواستہ بلند فشار خون جیسے مسائل وہ عوامل ہیں جو کہ عارضی طور پر اچھے خاصے خوش اخلاق افراد میں بھی چڑچڑاپن یا غصہ کی علامات پیدا کرنے کا سبب ہوسکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نبرد آزما ہونے کے لئے بھی قوت ارادی کا مستحکم ہونا اولین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزاء علامت ہے کیونکہ آپ اس صورتحال سے باہر آنے کی خواہشمند ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ اپنے مسئلہ کا آدھا حل تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ مزید کے لئے بس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، خوراک اور آرام پر توجہ دیں۔ کسی بھی ناپسندیدہ بات یا واقعہ پر فوری ردعمل سے گریز کرنے کی کوشش کریں، کچھ ہی عرصہ میں آپ اپنے مزاج، گھر کے ماحول، بچوں اور دیگر افراد کے رویہ میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ صدق دل سے دوسروں کی غلطیوں کو معاف کردینا نہ صرف بہت بڑی خوبی ہے بلکہ سکون قلب، اچھے مزاج اور خانگی تعلقات کا راز ہے۔ اگر مذکورہ کیفیت طویل عرصہ سے درپیش ہے تو پھر فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کیجئے۔ غصہ اور مزاج کی برہمی کے اصل محرکات کا تعین کیجئے۔ ڈاکٹر کی ہدایت کی روشنی میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں۔ ضرورت پڑنے پر ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے اچھی صحت انتہائی ضروری ہے۔

میرے پاس میلامائن کا بہت خوبصورت ڈنر سیٹ ہے سامنے کی جانب بہت خوبصورت ڈیزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بدنما ہوگیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

نائلہ وسیم... رحیم یار خان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے۔ گرم پانی میں میٹھا سوڈا گھول کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں اور متاثرہ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو موٹے پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کرلیں، بہتر یہ ہوگا کہ تھوڑے دنوں کے وقفہ سے اس عمل کو دہراتی رہیں اس طرح آپ کا ڈنر سیٹ صاف ستھرا رہے گا۔

یوں تو میں بازار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور انڈے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا انڈے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

روبینہ اعجاز... روہڑی

جی ہاں! کیوں نہیں بہت سے افراد کسی بھی وجہ کے تحت انڈے کے بغیر پاستا تیار کرتے ہیں اسے vegetarian پاستا کہتے ہیں اس کی تیاری میں میدے کی برابر مقدار میں سوجی شامل کرلی جاتی ہے ساتھ ہی نمک اور پانی شامل کرکے بالکل اسی طریقے سے پاستا کا ڈو بنائیں جیسے کہ آپ انڈوں کے ساتھ تیار کرتی ہیں یعنی میدہ اور سوجی ایک بڑے بول یا آٹا گوندھنے والے لگن میں ملائیں۔ درمیان میں ایک گہرائی بنالیں اس میں تھوڑا سا اولیو آئل یعنی ایک پاؤ میدہ اور ایک پاؤ سوجی ملا کر اس میں

4-5 کھانے کے چمچ اولیو آئل یا کوئی کوکنگ آئل شامل کریں۔ حسب ضرورت پانی شامل کریں اور درمیان سے کانٹے کی مدد سے پھینٹتے ہوئے تمام خشک اجزاء کو اس میں یکجا کرلیں اب کچن کاؤنٹر یا ٹیبل پر اضافی خشک میدہ چھڑک کر اسے اتنا گوندھیں کہ لچکدار ہو جائے۔ اب اپنی پسند کا شیپ دیں۔

چلی گارلک سوس گھر پر تیار کیا جائے تو اس میں وہ گاڑھا پن نہیں ہوتا جو کہ بازار کے سوس میں ہوتا ہے۔ نوڈلز اور پاستا کی دیگر تراکیب میں تو میرا بنایا ہوا سوس بالکل ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر کسی کھانے کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہوں تو ذرا مختلف لگتا ہے کیونکہ یہ بالکل گاڑھا نہیں ہوتا؟

صائمہ جواد... ملتان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ چلی گارلک سوس کی تیاری میں آپ کونسے اجزاء استعمال کررہی ہیں عموماً پسی ہوئی سرخ مرچ، پسا ہوا لہسن، سفید سرکہ، نمک اور چینی میں تیار کیا گیا سوس کسی قدر کم گاڑھا ہوتا ہے اور یہی بہترین اجزاء ہیں جن کی مدد سے ہم جب چاہیں باآسانی یہ سوس تیار کرسکتے ہیں۔ آپ بھی اسی طرح سوس بنائیں اور جب کسی ڈش کے ساتھ علیحدہ سرو کرنا چاہیں تو سادہ پانی میں تھوڑا سا کورن فلار گھول کر پہلے سے تیار سوس میں شامل کردیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں اس دوران لکڑی کے کفگیر یا وسک کی مدد سے مسلسل چلاتی رہیں۔ گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتارلیں اور فوراً سرونگ بول یا سوس بوٹ میں انڈیل دیں۔ خیال رہے کہ اسے فریج میں نہ رکھیں سرو کرنے سے قبل کارن فلار کی مدد سے گاڑھا کریں اور وہ بھی اتنی مقدار میں جتنی آپ کو سرو کرنی ہے۔

کچہ پپیتا ہروقت دستیاب نہیں ہوتا کیا اسے فریج میں محفوظ کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

آمنہ فہد... مظفرگڑھ

جی ہاں! کچے پپیتے کو چھلکا اتار کر تمام بیج اور ان کے ساتھ موجود جھلی کو علیحدہ کردیں اب بلینڈر میں تھوڑا پانی، سفید سرکہ اور کوکنگ آئل ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ½ کلو پپیتے کے لئے 3/4 کپ پانی، 2 کھانے کے چمچ سفید سرکہ اور 2 ٹیبل اسپون کوکنگ آئل کافی ہے۔ اس آمیزے کو آئس کیوب ٹرے میں فریز کرلیں۔ جم جائے تو ٹرے سے نکال کران کیوبز کو ایئر ٹائٹ جار یا پھر پلاسٹک زپ لاک بیگ میں فریز کرلیں بوقت ضرورت 3-2 جتنے چاہیں کیوبز نکال کر ایک چھوٹے باؤل میں رکھیں پگھل جائیں تو حسب ضرورت استعمال کرلیں۔

نمدہ کیا ہوتا ہے؟ سنا ہے کہ اس میں سلائی کی سوئیاں رکھی جائیں تو ان میں زنگ نہیں لگتا کیا یہ بات درست ہے اور یہ کہاں ملے گا؟

سمیرہ یوسف... لاہور

آپ نے بالکل درست سنا ہے نمدہ اونی کپڑے کو کہتے ہیں جو کہ خالص اوون کے ریشوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ فلالین

اور دیگر سوتی کپڑوں میں سلائی کی سوئیوں میں زنگ لگ جاتا ہے اسی لئے تو گھریلو خواتین اور درزی سلائی کی سوئیوں کو نمدہ میں لگا کر رکھتے ہیں۔ گھریلو دستکاری کی اشیاء جن دکانوں پر ملتی ہیں وہیں باآسانی مل جاتا ہے۔ اسے Felt Fabric بھی کہتے ہیں۔ اب تو مخصوص مصنوعی ریشے سے تیار کیا گیا نمدہ بھی انتہائی دلکش رنگوں میں دستیاب ہے جسے مختلف آرائشی اشیاء کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو اس کی مدد سے ایک خوبصورت نیڈل بک بھی تیار کرسکتی ہیں جس میں سوئیاں بحفاظت رکھی جاتی ہیں اور ان میں زنگ بھی نہیں لگتا۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن میمونہ شیخ (حیدرآباد) نے حاصل کی

بیکنگ میں بٹر ملک جہاں ضرورت ہو ایک کپ دودھ میں ایک لیموں کا رس شامل کرکے چند منٹ کے لئے ایک جانب رکھ دیں تھوڑی دیر میں بٹر ملک تیار ہو جائے گا اور حسب ضرورت استعمال کریں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں سلمیٰ اعجاز، ملتان اور عائشہ صادق، فیصل آباد رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

آل راؤنڈر

علی ظفر سے ملیے

کچھ لوگ شروع ہی سے اپنی صلاحیتوں کا سکہ جمانے لگتے ہیں۔ وہ کیریئر کے آغاز ہی میں دوسروں سے ممتاز نظر آنے لگتے ہیں۔ علی ظفر کے لیے بھی لوگوں کی یہی رائے ہے کہ وہ بڑا محنتی نوجوان ہے۔ اس کی طبیعت میں انکساری ہے اور بڑے منظم انداز سے اپنے ہر شوق کی تکمیل کرتا ہے۔ زندگی کے ہر چیلنج سے نبٹتا ہوا وہ فلم اسٹار بن چکا ہے۔ اس کے اندر ایک گائیک اور مصور بھی اب کسی سے ڈھکا چھپا نہیں۔ قدرت نے اسے ہزاروں گائیکوں میں منفرد آواز اور انداز گائیکی سے نوازا ہے۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ "چھنوں کی آنکھ میں اک نشہ ہے" اس کے لیے شہرت کے دروازے کھول دے گا۔ اس کے بعد اس نے پیچھے مڑ کر نہیں دیکھا۔ علی سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش خدمت ہے۔

"آپ اداکاری، گلوکاری، مصوری اور اب ماڈلنگ بھی کر رہے ہیں، آگے کے کیا ارادے ہیں؟"

"اگر طاقت ہمت رہی تو ممکن ہے کسی پانچویں شعبے میں بھی نظر آ جاؤں، فی الحال میں انہی فنون میں کچھ کر گزرنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ میں بتانا چاہتا ہوں کہ میں کیا سوچتا ہوں، کیا کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں اور یہ فنون لطیفہ سے میرا عشق یا جنون کہہ لیں کہ جس نے مجھے زندگی سے مایوس نہیں کیا ہے بلکہ لوگوں کی محبت ہر طرف سے ملی ہے، اگر کوئی کہے کہ ان میں سے کوئی ایک فن ترک کر دو تو میں کبھی نہ کر سکوں گا۔ یہی نہیں میں نے خود کو آزمایا ہے کچھ دن تک کسی ایک شعبے کو نظر انداز کروں تو خود کو ادھورا اور غمزدہ سا محسوس کرنے لگتا ہوں۔ یہ اب میری تنہائی دور کرنے کا سامان ہیں"۔

"تنہائی اور علی ظفر کو؟ یہ بات کم از کم آپ کے چاہنے والے نہیں مان سکتے؟"

"نہیں میں بھی انسان ہوں اور میں آپ کو اپنے پرسنل ٹپس بتا رہا ہوں جن کی مدد سے اپنی تنہائی کو رنگ و نور کے سیلاب اور شائقین کی محبت میں تبدیل کر لیتا ہوں' اول تو میں کبھی فارغ نہیں بیٹھتا۔ دوسرے اپنے ہدف متعین کرتا ہوں کہ اس سال میں کیا کچھ کر لینا چاہئے اور اس کے وسائل کہاں سے ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔ تیسرے خواہ میں جم میں ورزش کر رہا ہوں ذہن میں گانے کا تخیل اور بول آنے لگیں تو وہیں بیٹھے بیٹھے لکھنے لگتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ شوبز کی اس دنیا میں اب نوجوانوں کے لئے خود اپنے آپ کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک یا فعال نہ رہے اور موٹاپا چڑھا لیا تو گویا آپ نے اپنے کیریئر کو اپنے ہاتھوں ختم کر لیا۔ اس لئے میں اپنے آرام اور کام دونوں کا خیال رکھتا ہوں۔ کسی کے سامنے معذرت نہ کرنی پڑے اس لئے خود کو رعایتیں بھی نہیں دیتا۔ میں جانتا ہوں کہ میرے پاس وقت کم ہوتا ہے"۔

"پچھلے 10 برسوں کے دوران کتنے Challenges سے بخوبی نمٹ سکے اور کیا نوجوانوں کو کوئی Tip دینا چاہیں گے؟"

"محنت ہی کامیابی کی کنجی ہوتی ہے۔ ٹی ایس ایلیٹ نے بالکل صحیح کہا کہ تنقید سانس کی طرح ناگزیر ہے۔ زندگی کی وہ کونسی چیز ہے جس پر ہم تنقیدی نظر نہیں ڈالتے لیکن ہوتا یہ ہے کہ جب کوئی دوسرا آپ پر تنقید کرتا ہے تو آپ اسے ویلکم نہیں کہتے' اسے قبول کرنے یا خود کو تبدیل کرنے کے لئے تھوڑا سا وقت لیتے ہیں۔ میں نے بھی خود کو ناقد کی نظر سے دیکھا اور زندگی کو سمجھنے کی کوشش کی ہے۔ زندگی کے اس سفر میں دور ٹمٹماتی ہوئی روشنی تک پہنچنا اور نسلوں کو متاثر کرنا' اگر یہ آپ کا ہدف ہو جائے تو پھر آپ دلچسپی سے محنت کرتے ہیں اپنے ہنر کو نکھارنے میں اپنی ہمت اور خلوص کو Invest کرتے ہیں۔ تنقید سے نہیں گھبراتے جو کچھ بھی نہ کرے اس کی بات بھی نہیں ہو سکتی آپ کام کریں گے تو آپ کی بات ہوگی آپ کا ذکر ہوگا ورنہ کون جانتا ہے کہ آپ کون ہیں۔ میں پچھلے 10 برسوں کی طرف دیکھوں تو ہر نئے برس میں ایک نئی کامیابی کو اپنے نام کرتا دیکھتا ہوں۔ ہر سال پچھلے سے بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے"۔

"آپ کا کیریئر تو Jam-Packed شیڈول رکھتا ہے۔ ورزش کے لئے کیسے وقت نکالتے ہیں؟"

"ایک بار میں سنگاپور میں ایک شو کرنے گیا تو بد پرہیزی ہو گئی' میں نے دو روز آئسکریم کھائی۔ اس کے بعد پورا مہینہ 5 بجے صبح اٹھ کر ورزش کرنے کا معمول سیٹ کیا تا کہ اپنے پرانے اور تصوراتی وزن پر دوبارہ آجاؤں"۔

"ایک بہت بڑا چیلنج روزگار اور فیملی لائف کو متوازن رکھنا ہوتا ہے۔ یہ کام کیسے خوش اسلوبی سے انجام دے رہے ہیں؟"

"یہ واقعی ایک مشکل کام ہے کیونکہ آرٹسٹ تو یہ حق عوام محفوظ ہوتا ہے پھر جب

> **میں جانتا ہوں کہ شوبز کی اس دنیا میں اب نوجوانوں کے لئے خود اپنے آپ کو نظر انداز کرنا یا فکر کا خیال نہ رکھنا ان کی ناکامی کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔**

آپ لگاتار کامیاب ہو رہے ہوں تو ہر کوئی آپ سے وقت چاہتا ہے خواہ وہ میڈیا ہو' مشتہرین ہوں' دوست احباب ہوں یا آپ کا کیریئر' اس موقع پر میں اپنی ترجیحات کا تعین تناسب سے کرتا ہوں۔ میں فیملی کے بغیر کچھ بھی نہیں ہوں اس لئے انہیں کسی صورت نظر انداز نہیں کر سکتا اور یہی وجہ ہے کہ کسی کو مجھ سے وقت کی تقسیم کے سلسلے میں کبھی شکایت نہیں ہوئی۔ لوگ کہتے ہیں کہ مجھے کیریئر اور رشتوں کو توازن سے نبھانا بھی آتا ہے"۔

"آپ جیسے کامیاب مگر بے حد مصروف شخص کے لئے آرام اور بھرپور نیند کے ساتھ ساتھ صحت بخش کھانوں کا انتخاب بھی کسی چیلنج سے کم نہیں۔ کیا آپ اپنی روٹین کے بارے میں کچھ بتائیں گے؟"

"بالکل' آرام اور بھرپور نیند کے لئے میں کھانے کو قربان کر سکتا ہوں۔ میں دیسی اور بدیسی ہر طرح کا کھانا کھا لیتا ہوں۔ دنیا گھومنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ ہر جگہ کے ذائقوں سے واقف ہو جاتے ہیں اور پھر غذائیت کی بھی سمجھ آنے لگتی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانوں میں دال چاول سے نہاری' کبابوں اور بریانی تک ہر چیز پسند ہے۔ اسی طرح غیر ملکی کھانے بھی کھا لیتا ہوں اور کچھ تو پکانا بھی جانتا ہوں مگر مجھے کچن کے لئے وقت نہیں ملتا"۔

"وقت ملا تو شیف علی ظفر سے بھی ہماری ملاقات ہو پائے گی؟"

"ویسے کچھ کہہ نہیں سکتے' یہ بھی ممکن ہے (قہقہہ)

پروین شاکر

چھونے سے قبل رنگ کے پیکر بدل گئے
مٹھی میں آ نہ پائے کہ جگنو نکل گئے

پھیلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے سلسلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے منظر بدل گئے

کب حدتِ گلاب پہ حرف آنے پائے گا
تتلی کے پر اڑان کی گرمی سے جل گئے

آگے تو صرف ریت کے دریا دکھائی دیں
کن بستیوں کی سمت مسافر نکل گئے

پھر چاندنی کے دام میں آنے کو تھے گلاب
صد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنبھل گئے

خالد معین

عہد کا پاس کیا زخم کی شہرت نہیں کی
ہم نے اس بار بھی توہین محبت نہیں کی

جبر کی رات چراغوں کی حفاظت میں کٹی
تیرگی! ہم نے ترے ہاتھ پہ بیعت نہیں کی

تنگ تھی آب و ہوا درپے آزار تھے لوگ
ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی

یہ خرابہ تو مہک جاتا، چمک بھی جاتا
لیکن اس شخص نے اس دل میں سکونت نہیں کی

اس نے جب کر ہی لیا فیصلہ منہ موڑنے کا
کج کلاہان محبت نے بھی حجت نہیں کی

حامد علی سید

قدامتوں کی فصیلیں جو شخص ڈھا دے گا
مجھے یقین ہے نئی بستیاں بسا دے گا

انہیں گلاب دو تحفہ جو سنگ برسائیں
یہ خوشگوار عمل اور ہی مزا دے گا

میں رہ گزر تو بنالوں گا بھیڑ میں بھی مگر
ضرورتوں کو مری کون راستہ دے گا

مجھے تو خون رلایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے سزا دے گا

کبھی درختوں کے نیچے، کبھی مزار کے پاس
کسے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا

کہیں سے ڈھونڈ کے اس بے خبر کو لائے کوئی
کہ آنے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

Babagoosh

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

ڈونر پلیٹر اور ڈونر کباب کے ساتھ کوفتہ برگر بھی جہاں ہیں دستیاب

راحت شہناز

پاکستان کے قیام کے بعد یہاں ایرانی ہوٹلوں میں ثقافت کی رنگارنگی دیکھی جاسکتی تھی۔ اس وقت کی حکومت نے ایران، پاکستان اور ترکی کے برادرانہ تعلقات کو فروغ دیا تھا۔ آج بھی کراچی کے صدر میں دو ایک ایرانی ہوٹل چلو کباب، قہوہ اور مسکہ بن پیش کرتے ہیں۔ مسکہ بن کا تعلق نہ ایرن سے ہے نہ ترکی کے کھانوں سے مگر عوامی خاطر مدارات میں اس بن کا کردار خاصی تاریخی اہمیت رکھتا ہے۔ پھر کراچی کی ساحلی پٹی کلفٹن کے علاقے میں عربک فوڈ کے چند ریسٹورنٹس ہم مقامیوں اور عرب باشندوں میں خاصے پسند کیے گئے۔ یہ رات گئے تک اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اسی طرح متعدد جگہوں پر ذائقے اور مصالحے دار شاورما دستیاب ہورہا ہے جسے چکن اور تازہ سبزیوں اور چلی ساس کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔

ان لذت کام و دہن کے سلسلوں کو جغرافیائی حدود پھلانگنا ہی تھی کیونکہ حضرت انسان ہر نئے دن کھانے پینے اور خوش رہنے کا کوئی نیا جواز اور انداز کھوج نکالتا ہے۔ آج کانٹی نینٹل، چائنیز، عربک، میکسیکن، اٹالین، سنگاپورین، کورین، راجستھانی اور ہندوستانی تھالی کے ساتھ ساتھ ٹرکش فوڈ بھی ہم شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے دسترخوان اس شاندار مینیو سے آراستہ ہونے لگے ہیں۔ آج ان صفحات میں آپ لاہور گلبرگ (II) کے P بلاک کی منی مارکیٹ چلتے ہیں۔ سنا ہے یہاں چند ماہ ہوئے ایک اچھا ترکی ریسٹورنٹ باباگوش Babagoosh نے خدمات کا آغاز کیا ہے۔

اس چین کا منفرد تجارتی لوگو کارٹونسٹ کے برش کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ترکی ٹوپی پہنے یہ شبیہہ اپنے ذائقوں کے لئے شائقین کو مدعو کرتا بھلا معلوم ہوتا ہے۔

اندرونی آرائش میں یہ ریسٹورنٹ سادگی کی اچھی مثال کہا جاسکتا ہے۔ سرخ اور سفید رنگ کے غباروں کو بیرونی آرائش کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ در و دیوار کو فطری انداز میں سجایا گیا ہے اور برتنوں کی زیبائش اور ڈیزائن پر خاصا دھیان دیا گیا ہے۔ ترکی کھانوں میں ڈونر کباب پاکستانیوں کو بہت بھارہے ہیں کیا آپ بھی Try کریں گی؟ گیسٹ ریلیشنز کے ایک رکن نے نہایت مؤدب انداز میں ہماری رائے لی۔ ہماری ساتھی نے سوال کیا "پہلے آپ بتایئے کہ آپ کے ڈونر کباب دوسرے ریسٹورنٹس سے مختلف کیسے ہیں؟" اور جواباً انہوں نے ترک شہنشاہوں کے عہد اور نامور پکانے والوں کی تراکیب کا سینہ بہ سینہ منتقل ہونے کا تاریخی حوالہ دیا۔ "یہ ڈونر کباب مناسب حد تک مصالحوں، تازہ سلاد، گوشت (مرغی، بھیڑ، اونٹ یا بکرے) اور فلافل کے ساتھ تیار کیے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں اصلی اور روایتی ذائقے میں ڈونر کباب موجود ہیں جنہیں ہم ہوم میڈ چٹنیوں کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔"

اگر آپ کے ہمراہ بچے بھی گئے ہوں تو کوفتے کا برگر بہتر انتخاب ہوسکتا ہے۔ اب تک ہم نے ٹرکش کوفتے کا ذائقہ چکھا تھا مگر برگر ہمارے لئے نئی چیز تھی لیکن ہمارے بچوں کو مایوسی نہیں ہوئی اس لئے باباگوش جائیں تو ڈونر کبابوں کے بعد برگر کی گنجائش رکھ سکتے ہیں۔

ڈونر پلیٹر میں ذائقے دار گوشت ترکی کی مخصوص ذائقوں والی Sauces کے ساتھ اچھا امتزاج پیش کرتا ہے۔ اس پلیٹر میں خستہ بھوسی ملے آٹے کی روٹی خوشگوار تاثر دیتی ہے۔ یہ بہت ہلکی پھلکی ڈش ہے۔ یہ تازہ سلاد کے ساتھ نہایت صحت بخش پلیٹر ہے۔

حمس Kibbeh اور فلافل کے ساتھ تازہ دہی، سلاد اور تازہ ہرے زیتون کھانے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کا خوش ذائقہ ایک نوالہ ہی بہت ہے۔ انتظامیہ نے یہاں اپنے ہر مینیو میں روٹی کی تیاری پر خصوصی توجہ دی ہے۔ کھانوں کی تازگی دیکھ کر جی چاہتا ہے کہ سیر ہو کر کھایا جائے۔ ہم نے کئی پاکستانی خاندانوں کو Sauces کے علیحدہ آرڈر دیتے دیکھا مگر کسی کو باباگوش کے ذائقوں کو ناپسند یا رد کرکے جاتے ہوئے نہیں دیکھا۔ یعنی جو لوگ ترکی کھانا کھانے آتے ہیں وہ واقعی ترکی ذائقے کو پسند کرتے ہیں۔ اسی لئے ان کا انتخاب بھی کرتے ہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ترکی میں بقلاوہ چائے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ مٹھائیاں ہم میں سے بہت سے لوگوں کی کمزوری ہوتی ہے اور ترکی بقلاوہ سعودی عرب، کویت، دبئی اور دیگر ملکوں سے تھوڑا سا مختلف ہے۔ نرم، خستہ اور تہہ در تہہ چھپی پرتوں میں میوہ زبان پہ رکھتے ہی گھلنے لگتا ہے۔

ترکی میں دودھ والی چائے خال خال ہی پی جاتی ہے۔ یہ لوگ کافی، لیمن گراس کی چائے یا سادہ قہوے کے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ باباگوش میں یہ روایتی میٹھا تازہ پودینے کی ٹہنی کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس ترکی ریسٹورنٹ نے پاکستانیوں کا دل جیتنے کا بہت حد تک اہتمام کر رکھا ہے۔ آپ جایئے، کھانا کھایئے یقیناً خوشگوار احساس کے ساتھ لوٹیں گے۔

جنوبی افریقہ

پہاڑی چوٹیوں پر ہموار میدانوں کے دلکش نظارے

درخشاں فاروقی

ہم جنوبی افریقہ کو فٹ بال، رگبی اور کرکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ یہ ایک خوبصورت ملک ہے۔ کم و بیش ڈھائی ہزار کلومیٹر طویل ساحلوں، پہاڑوں، جھیلوں اور قدرتی نظاروں سے بھرپور جنگلات کا حسین امتزاج ہے۔ ہیرے اور سونے کی کانوں کی وجہ سے بھی اس خطے کو عالمی شہرت ملی ہے۔ افریقہ کے کسی دوسرے ملک یا شمالی افریقہ کی نسبت یہاں آپ کو زیادہ آرام اور تفریح گاہیں ملتی ہیں۔ بچوں سے بزرگوں تک تمام افراد کے لئے دلچسپی کے سامان موجود ہیں اور جدت کے ساتھ ساتھ قدیم طرز فکر بھی خوب مل سکتی ہے۔ مثلاً اس کے شہر جدید مغربی تہذیب کی عکاسی کر رہے ہیں اور اس کے دیہی علاقوں میں روایتی جنگلی زندگی اپنے ڈیرے ڈالے دکھائی دیتی ہے۔

ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ اگر آپ اپنی تعطیلات منانے کے لئے بیرون ملک جانے کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو جنوبی افریقہ بہترین انتخاب ہے۔ کسی بھی ممکنہ پریشانی سے بچنے کے لئے آپ اپنے ٹرپ کو اچھی طرح پلان کر لیجیے یہاں آپ کی رہنمائی کے لئے چند قابل دید مقامات کی تفصیل دی جا رہی ہے۔

کیپ ٹاؤن کا Table Mountain

کیپ ٹاؤن شہر سے باہر واقع ہے یہ خوبصورت پہاڑ ہموار چوٹیوں والے متعدد پہاڑوں پر مشتمل ماؤنٹین رینج (پہاڑی سلسلہ) ہے۔ جنوبی افریقہ آنے والے سیاح اس پہاڑی کی سیر کو ضرور جاتے ہیں۔ ایڈونچر کے شوقین نوجوان تو چوٹی تک جا پہنچتے ہیں۔ محکمہ سیاحت نے یہاں کیبل کار اور کوہ پیمائی کی سہولتیں مہیا کر رکھی ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کیجیے ایسا حیرت انگیز سفر آپ نے شاید ہی زندگی میں کیا ہو۔ چوٹی سے افریقہ کے زیریں حصے کو دیکھنا بھی مبہوت کر دینے والا نظارہ ہے۔ آپ کا دل واپس جانے کو نہیں چاہے گا۔

ٹیبل ماؤنٹین پر آپ کو کچھ احتیاط بھی کرنی پڑے گی کیونکہ وہاں سانپ بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے لئے شرارتی بندروں اور خرگوش کے لئے کچھ نہ کچھ کھانے کے لئے ہمراہ لے جانا نہ بھولیں اور اگر آپ خود کچھ کھائیں تو انہیں شیئر کروائیں ورنہ یہ آپ کا لنچ یا اسنیکس دبوچ کے لے جائیں گے۔

جزیرہ روبن Robben Island

روبن آئی لینڈ جنوبی افریقہ کے ساحل سے سات کلومیٹر دور واقع ہے۔ یہ ساڑھے تین کلومیٹر لمبے اور تقریباً دو کلومیٹر چوڑے جزیرے پر مشتمل ہے۔ یہیں پر وہ تاریخ ساز جیل موجود ہے جہاں جنوبی افریقہ کو گوروں کی غلامی سے نجات دلانے والی نوبل انعام یافتہ سیاہ فام ہستی نیلسن منڈیلا کو 18 برس تک قید تنہائی میں رکھا گیا تھا۔ اس جیل کو اب ایک سیاحتی میوزیم میں تبدیل کر دیا گیا ہے جسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بہت بڑی تعداد اس جزیرے پر جاتی ہے۔ سیاحوں کی دلچسپی کا مرکز بننے کی وجہ سے اس جزیرے پر حکومت نے تمام تر سہولتیں مہیا کر دی ہیں۔ اس میں دلچسپی کی جگہ 7x7 فٹ کی چھوٹی سی کوٹھری ہے جہاں منڈیلا نے 1964ء سے 1982ء تک تنہا قید کا عذاب بھگتا۔ اسی کے اندر آپ کو ایک چھوٹی سی میز، بچھونا، المونیم کی پلیٹ، کٹوری اور ایک کمبل ملے گا۔ اس عظیم لیڈر نے ان اشیاء کے ساتھ اٹھارہ برس گزارے۔ اس سیل کے باہر آپ کھانے کی ایک فہرست بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں جو اس جیل کے قیدیوں کو دیا جاتا تھا۔ سیاہ فام افریقیوں کے لئے کھانے کا مینیو مخلوط نسل، ایشیائی اور سفید فام قیدیوں کے لئے الگ تھا۔ اس جزیرے پر پہنچنا بہت آسان ہے۔ کیپ ٹاؤن کے V&A واٹر فرنٹ سے دن میں 6 مرتبہ چھوٹے اور آرام دہ بحری جہاز روبن آئی لینڈ کے لئے روانہ ہوتے ہیں اور سیاحوں کے لئے پرکشش پیکیجز بھی دیتے ہیں تاہم یاد رہے کہ ہر روز ایک ہزار آٹھ سو کے لگ بھگ سیاحوں کو یہاں جانے کی اجازت دی جاتی ہے۔ محکمہ سیاحت باقاعدہ ویٹنگ لسٹ جاری کرتا ہے اور جہاز پر اپنی نشست بک کروانے کی کوشش تین سے چار روز پہلے شروع کر دینی چاہیے۔

گارڈن روٹ Garden Route

افریقہ کے جنوب مشرقی سمندر کے کنارے یہ دلکش ساحلی پٹی ہے جو Mossel Bay سے شروع ہو کر Storms River تک جاتی ہے۔

مزے کی بات یہ ہے کہ آپ خشکی اور سمندر دونوں راستوں سے اس ساحلی پٹی کی سیر کر سکتے ہیں۔ دوران سفر پورے راستے شاندار مقامات آتے ہیں۔ انہی میں دو خوبصورت قصبے کنسنیا اور اوڈشورن بھی ہیں جو خشکی کے راستے دیکھنے میں لطف آتا ہے۔

کنسنیا گارڈن روٹ کے وسط میں سیر و تفریح کے خاصے مقامات ہیں جہاں طبقۂ زیریں، متوسط اور اعلیٰ تینوں کے لئے خریداری کے چیدہ چیدہ مراکز ہیں۔ یہاں آپ کو آرٹ گیلریاں اور میوزیم بھی ملیں گے اور یومیہ اجرت پر کام کرنے والے عکاس حضرات بھی سیاحوں کی تصاویر کیمرے کی آنکھ سے محفوظ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہ قصبہ بہت پرسکون ہے۔ یہاں پہنچ کر طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

بھاپ سے چلنے والی ٹرین

گارڈن روٹ پر آپ قیمتی آبی حیات کو قدرتی ماحول میں دیکھ سکتے ہیں۔ بچوں میں ڈولفن (مچھلی) بہت پسند کی جاتی ہے چھوٹی ڈولفن کو بھی بچوں کو بھانے اور دل بہلانے کے گر خوب آتے ہیں۔ اس کے علاوہ سدرن رائٹ وہیل مچھلی کی یہ نسل اب معدوم ہوتی جا رہی ہے وہ بھی یہاں دیکھی جا سکتی ہے اس کے علاوہ رنگ برنگے پرندوں کی 300 سے زائد اقسام بھی یہیں بسیرا کئے ہوئے ہیں۔
یہاں آپ کو پرائیویٹ ٹیکسیوں میں سیاح گھومتے پھرتے نظر آئیں گے ان میں سے بیشتر افریقہ کی بھاپ سے چلنے والی آخری ٹرین دیکھنے آتے ہیں اور اس ٹرین میں بیٹھ کر بھی گارڈن روٹ کی سیر کی جا سکتی ہے۔ آپ کے بچے اس سفر سے بہت محظوظ ہوں گے اگرچہ یہ ٹرین مختصر فاصلے تک جاتی ہے مگر پھر بھی یہ آدھا گارڈن روٹ تو دکھا ہی دیتی ہے۔

واٹر پارک اور واٹر اسپورٹس

یہاں اس جگہ تو بچوں کا میلہ ہی لگا رہتا ہے۔ صاف شفاف پانی اور اوسط گہرائی کے اس ساحلی علاقوں کی وجہ سے یہاں واٹر اسپورٹس کے شوقین خوب نظر آتے ہیں۔ آپ چاہیں تو وہ کیمپنگ کریں یا کشتی رانی کرتے ہوئے غروب آفتاب کا نظارہ کیجئے، یقیناً لطف آئے گا۔

اوڈشورن

اس علاقے کو شترمرغ کا مرکز کہا جاتا ہے۔ اب تک آپ نے ہاتھی، اونٹ اور گھوڑے کی سواری کی ہو گی یہاں آپ شترمرغ کی سواری کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ ریسٹورنٹس میں شترمرغ کے انڈے آپ کی خدمت میں پیش کئے جائیں گے۔ ایک انڈے کے آملیٹ سے تین سے چار افراد ناشتہ کر سکتے ہیں کیونکہ یہ انڈا حجم میں بڑا ہوتا ہے۔ ذائقے میں بھی خاصا لذیذ ہوتا ہے۔
یہاں اکثر مقامی افراد شترمرغ کا گوشت کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

جنوبی افریقہ کے ذائقے

Frikadelle

یوں تو جنوبی افریقہ کے باشندے تیکھے مصالحے دار کھانے پسند کرتے ہیں اور ایسے کھانوں کی تعداد گنوائی جائے تو یہ صفحات کم پڑ سکتے ہیں۔ یہاں ہم بطور خاص Frikadelle کی مثال دیتے چلیں۔ یہ ڈش گوشت کے ساتھ اور کوفتوں کی شکل میں تیار کی جاتی ہے۔ جس میں کلونجی شامل کر کے ذائقہ دوبالا کیا جاتا ہے۔ اس ڈش میں ابلے ہوئے آلو اس کو مخصوص مصالحوں کے ساتھ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔

Bobotie

یہ جنوبی افریقہ کی روایتی ڈش ہے۔ یہ لفظ انڈونیشین زبان کے ایک حرف Bobotek سے نکلا ہے، چنانچہ یہ ڈش انڈونیشیا میں بھی کھائی اور پسند کی جاتی ہے۔ گوشت سے تیار کردہ یہ ڈش اپنے رنگ، ذائقے اور خوشبو کے معیار سے یاد رکھی جانے والی ڈش ہے۔

امی ہمیشہ بکسا کہا کرتی تھیں۔

بچے جب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بھیا نے انہیں ٹوکا تھا، امی بوکس (Box) کہا کرو، یہ بکسا کیا ہوا بھلا؟

امی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش!

چھوٹی بڑی دونوں بیٹیوں نے بیک زبان کہا امی تم تو وہی کہا کرو بکسا۔ اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہنا چاہتی تھیں۔ دیہاتی، گنوار، نامانوس۔ لیکن رک گئی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس پینتالیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد ادب کچھ حد تک برقرار تھی۔

امی ہنسنے لگی تھی۔ ارے بھائی، ہم تو بکسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو تمہیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرح منہ پھیلا کے پھر اسے گول کرکے کون بولے بو... او... کس۔

وہ سب کے سب خوشگوار جاڑوں میں انگیٹھی کے گرد بیٹھ کر مونگ پھلیاں کھاتے، بھوبل میں شکر قندیاں بھننے کا انتظار کرتے، خوش دلی سے ہنسنے لگے تھے۔

امی ذرا پھر سے تو کہنا، بو... او... کس۔

اور آج وہ سب امی کے بکسے کے گرد دائرہ بنائے اسی طرح بیٹھے تھے جیسے کبھی جاڑوں میں انگیٹھی یا تسلے میں جلتی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا باورچی خانے میں پیڑھیوں پر امی کی جھپا جھپ، باریک پھولی چپاتیوں کا اپنی اپنی رکابی میں باری باری تھپ سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی بچہ بیچ سے روٹی کی دو پرتیں الگ کرکے باریک پرت کو آنکھوں سے لگا کر دیکھتا کہ باہر دکھائی دے رہا ہے یا نہیں، اور امی سے ڈانٹ سنتا: کھانا کھا رہے ہو یا کھیل کر رہے ہو؟ چلو جلدی چھٹی کرو۔

ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ دوپہر کے کھانے کے لئے ذرا دیر سے آتے۔ امی بچوں کو کھلا لیتیں اور خود ان کا انتظار کرتیں۔ ان کے ہاتھ دھلاتیں، کھانے کے دوران دست بستہ کھڑی رہتیں۔ پھر دوبارہ ابا کے ہاتھ دھلا کر انہیں خلال دے کر برتن سمیٹتیں اور خود کھانے بیٹھتیں۔ اکثر ساڑھے پانچ بج جایا کرتے تھے۔ اکثر وہ رات کا کھانا برائے نام کھاتیں اس لئے کہ بقول ان کے دوپہر کا کھانا ابھی چھاتی پر دھرا ہوتا تھا۔

اس وقت وہ پانچوں ساتھ ساتھ تھے۔ اب دسوں دشاؤں سے گھوم کر آئے تھے۔ کوئی قریب سے، کوئی دور سے۔ بڑی آپا نے بکس کھول رکھا تھا۔ اوسط سے بڑا، پیتل کے قبضوں والا، امی کے جہیز میں ساتھ آیا بکس جسے وہ بکسا کہنے پر مصر رہا کرتی تھیں اور اب وہ گھر کی وہ واحد شے تھی جو بلا شرکت غیرے امی کی کہی جاسکتی تھی ورنہ وہ اپنا سارا کچھ بانٹ چکی تھیں، یہاں تک کہ اپنا وجود بھی۔ اس کی ظاہری صورت بڑی پراسرار تھی، یا زمانے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہوگئی تھی جیسے الف لیلیٰ کی کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ پرانی چیزوں کا کوئی رسیا اس کے اچھے دام لگا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیزیں زیادہ قیمتی کیوں ہوجاتی ہیں۔ بڑی آپا نے کہا تھا:

آؤ بھائی، سب لوگ بیٹھ جاؤ، پھر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے گا کوئی آپا، چھوٹا بھائی قدرے جھنجھلا کر بولا تھا۔ بلاوجہ کی بات۔ آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر تم دونوں کی بیویاں نہیں آئی ہیں، اس لئے دونوں بھائی ضرور بیٹھیں۔ منجھلی بہن نے بڑی کی طرفداری کی۔ آپا ٹھیک کہہ رہی ہیں۔

بڑی آپا کی آنسوؤں سے لبریز بڑی بڑی آنکھیں جھپکیں۔ بسم اللہ کہہ کر انہوں نے کپڑوں کی پہلی تہہ اٹھائی۔ روزمرہ پہنے جانے والے پانچ چھ جوڑے تھے، کثرت استعمال سے قدرے پھیکے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں سلیقے سے تہہ کئے ہوئے سفید دوپٹے رکھے ہوئے تھے۔ ابا کے انتقال کے بعد سے امی نے رنگین دوپٹے اوڑھنا بند کردیئے تھے۔ اگرچہ کپڑے ہلکے رنگوں والے پہن لیا کرتی تھیں لیکن دوپٹہ سفید ہی رہتا تھا۔ اب چونکہ رنگتی نہیں تھیں اس لئے کلف ڈال کر انہیں چننا بھی تقریباً بند ہوگیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تہہ برآمد ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بغیر سلے جوڑے تھے۔ کبھی کوئی بیٹی دے گئی، کبھی کوئی بیٹا۔ دو جوڑے آپا نے پہچانے۔ یہ دونوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آپا نے ایک ایک کرکے انہیں الگ رکھا۔ کل سات جوڑے تھے۔ جب بھی بیٹا، بیٹی، بہو، کوئی آتا ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ نئے کپڑے بنوالیں لیکن وہ کنی کاٹ جاتیں، گرچہ اب کسی کفایت کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کسی چیز کو جی نہیں چاہتا، جب جواب میں یہ کہتیں تو ان کے لہجے میں ایسا کرب ہوتا تھا جو کہنے والے کے آس پاس دیر تک ٹھہرا رہتا۔

آپا نے پھر ڈبکی لگائی اور چوڑیوں کا کیس برآمد کیا جو بکسے کے کونے میں حفاظت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں۔ اپنے وقت سے، جو سارا کا سارا دوسروں کے لئے تھا، وہ کبھی کبھی تھوڑا سا اپنے لئے چرا کر ململ کے باریک سفید دوپٹے گھر پر خود رنگتیں، ابرک اور کلف ڈال کر انہیں چنتیں اور ہم رنگ چوڑیاں ڈبے سے نکال کر پہنتیں۔ دن بھر کے سارے کاموں کے باوجود جن میں موسم کے مطابق ہاون دستے میں اچار کے مسالے کوٹنا بھی شامل تھا، ان کی چوڑیاں جلدی ٹوٹتی نہیں تھی۔ چوڑی ٹوٹنے کے لئے وہ ٹوٹنا کبھی استعمال نہ کرتیں۔ کہتیں: چوڑی مول گئی۔ ابا کے انتقال کے بعد امی کا چوڑیوں کا کیس نہ جانے کہاں غائب ہوگیا تھا۔ اس وقت تک تینوں لڑکیاں بیاہ کر جاچکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو زیادہ خیال تک نہ آیا۔ آج برآمد ہوا تو پتا چلا کہاں تھا۔ آپا نے ذرا ڈھکن اٹھایا تو جیسے پورے کمرے میں روشنی پھیل گئی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی، جگمگ جگمگ کرتی فیروز آباد کے شیشہ روں کے خون پسینے کی روشنی۔

ارے جلدی کرونا آپا، کیا بیٹھی چوڑیوں کو تک رہی ہو! چھوٹا بھائی قدرے بے صبری سے بولا۔

آپا نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں رضیہ کا شاہی دسترخوان اور گھریلو نسخہ اور ایک ہجوورہ۔ خاص خاص مواقع پر امی شاہی دسترخوان کی ترکیبیں آزماتیں۔ لڑکیوں کے بڑے ہونے پر ان کے لئے لڑکے والوں کو آنا اور شادی ہو جانے کے بعد دامادوں کی آمد و رفت خاص ہی نہیں، خاص الخاص موقعوں میں شامل تھے۔ بڑی جتن سے ان مواقع کے لئے رقم پس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے، حتیٰ کہ بچوں کے کپڑے اور شوہر کے کرتے پاجامے سینے، فصل پر سال بھر کا غلہ گاؤں سے منگا کر رکھنے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچ روا نہ رکھنا ایک بڑا طریقہ تھا۔ کتنی تکلیف وہ خاموشی سے جھیل جاتیں۔ بس اٹھائی گھریلو نسخوں والی کتاب باورچی خانے کے ڈبے ٹوٹے اور ہلدی، اجوائن، ادرک، پودینہ اور جانے کیا کیا، کوٹا چھانا یا پکایا اور اسی سے بقول ابا لوٹ پوٹ کے ٹھیک۔ بال بچوں والا ہو جانے کے بعد ایک بار بڑے بیٹے نے ہنس کر کہا تھا امی کے وقت میں بچوں کی طرح مرض بھی کم ڈھیٹ ہوا کرتے تھے۔ جلدی مان جاتے، وہ بھی معمولی چیزوں سے۔ اب مرض اینٹی بایوٹکس کے بغیر نہیں سنتے اور بچے موبائل فون اور لیپ ٹاپ سے کم پر راضی نہیں ہوتے۔ اس طریق علاج اور دفعیات بلا میں ان کا ہجوورہ بھی تھا جو امی کے جہیزوں میں شامل تھا۔ اس کے غلاف پر سچا کام تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا جب وہ کم عمر کنواری لڑکی تھیں۔ سلمیٰ ستارے اب سیاہی مائل ہو گئے تھے اور جاپانی ساٹن جگہ جگہ سے مسکنے لگا تھا۔

ہمارے وقت میں گھرانہ کتنا بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا پکانا اور سوئی سلائی کا کام ضرور سکھاتے تھے، اس لئے کہ ہر ماں اپنی بیٹی کے لئے تشویش زدہ رہا کرتی تھی۔ جانے کیسا گھر کیسا بر ملے۔

گھر بھر کے بارے میں تو والدین آج بھی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں۔ لڑکیاں دستکاری سیکھیں یا نہ سیکھیں۔

امی کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پہلے پھیرے کی رخصتی کرانے آیا تھا۔ اس نے کچے آنگن والے گھر پر کچھ پریشان نظریں ڈالیں، تنہائی میں بہن سے بولا آپا ایسے گھروں میں تو ہمارے یہاں مویشی باندھے جاتے ہیں۔ میاں نے کیا دیکھ کے... امی نے اسے جملہ پورا نہیں کرنے دیا، کس کر ہاتھ سے اس کا منہ دبا دیا۔ خبردار، آگے ایک لفظ منہ سے نہ نکلے اور اگر گھر جا کر میاں سے کچھ کہا ہے تو میرا مرا منہ دیکھو گے۔

وہ کمینہ وسیم، بھائی نے دانت پیس کر پہلے وقتوں کی حد ادب کا لحاظ کر کے کوئی گندی گالی نہیں بکی تھی، پھر بھی شبنم جیسی امی نے شعلہ برساتی آنکھوں سے بھائی کو دیکھا۔ گالیاں منہ سے نکالنا شریفوں کا شیوہ نہیں ہے اور وہ تمہارے سگے پھوپھی زاد بھائی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے لہجے میں کچھ ایسا تھا کہ بھائی پر ایک چپ لگ گئی اور وہ ہمیشہ چپ ہی رہا۔ امی کو کیسا گھر ملا تھا اور کیسا بر، ان کے میکے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

یوں بھی لوگ بیٹی بیاہ کر اس کی قسمت پر شاکر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید بہت سے تو اب بھی ہو جاتے ہیں۔ امی کی شادی بچپن میں ہی ان کے پھوپی زاد سے طے کر دی گئی تھی۔ پھوپھی نکر کے گھرانے میں بیاہی تھیں۔ صاحبزادے اعلیٰ تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ساری ہمت یکجا کر کے انکار کر دیا۔ کسی لڑکی سے دل لگا بیٹھے تھے۔ امی کے والد نے جو میاں کہلاتے تھے، چپ چپاتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا دیکھ کر لپ جھپ شادی طے کی اور جس مدت میں امی کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں رخصت کر دیا۔

ابا یوں تو شریف تھے اور شریف صورت بھی، لیکن نہایت گھنے۔ سوائے غصے کے اور کسی جذبے کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر غصے کا دورہ پڑتا تو امی سامنے سے ہٹ جایا کرتیں۔ چیخ چلا چکتے تو ایک گلاس پانی پیش کرتیں۔ گرمیاں ہوتیں تو شربت لے آتیں۔ ایک مرتبہ اچھے موڈ

> **چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔ شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت کی روٹی اور سال میں دو جوڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روا رکھتی تھیں**

میں تھے تو موقع غنیمت جان کر امی نے ہجوورہ کھول کر ان کی گود میں ڈال دیا۔ دعا یاد کر لیجئے۔ غصہ آئے تو پڑھ لیا کیجئے۔ طبیعت کو سکون مل جائے گا۔ ابا بڑی زور سے بھڑک گئے۔ بیوی یہ کہنے کی جرات کر رہی تھی کہ وہ غصہ ور ہیں اور انہیں غصے پر قابو پانے کی نصیحت بھی کر رہی تھی۔

وہ ادھر کیا ہے آپا، سبز رنگ کا؟ منجھلی نے بکسے میں جھانکا۔

امی کا اندوختہ! آپا نے ایک خوبصورت تھیلی برآمد کی۔ اس میں مڑے تڑے نوٹ اور کچھ ریزگاری تھی۔ آپا نے تھیلی گود میں الٹ لی۔ پانچ سو اسی روپے آٹھ آنے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ڈبیا، اس کے اندر چار عدد چھوٹے چھوٹے زیور، دو انگوٹھیاں اور ایک جوڑی ٹاپس۔ امی کو میکے سے بھاری بھاری زیور خاصی تعداد میں ملے تھے، بچوں کی تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ یہ باقیات الصالحات میں تھے، شاید ایک سواں حصہ۔ ایک چھوٹے پرزے پر لکھا ہوا تھا میرے بعد انہیں بیچ کر اور جو روپیہ بکسے میں ہے اسے ملا کر گھر کی مرمت کر دی جائے۔ آنسوؤں کی چلمن کے پیچھے سے دونوں بھائی ایک ساتھ ہنس پڑے۔ امی اس اندوختے سے تو تمہارے باورچی خانے کی چھت بھی نہ ڈھلے گی۔ کیوں تم نے سارے زیور بہو بیٹیوں میں بانٹ دیئے، کوئی بڑا زیور رکھ لیا ہوتا۔

چلو بھائی اٹھو۔ آپا، ہو گیا نا سب ختم؟

تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ بانس کی تیلیوں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ سے بنائے گئے پنکھے تھے جو ان دنوں کی یاد دلاتے تھے جب گھر میں بجلی نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے بچے گرمی سے بے چین ہوتے تو امی رات بھر اٹھ اٹھ کر انہیں پنکھا جھل کر سلاتیں۔ لگے ہاتھ ابا کو بھی جھل دیتیں۔ صبح نیند سے بوجھل آنکھیں لئے پھر گھر گرہستی میں جت جاتیں۔ تین چار ادھوری کشیدہ کاری کئے ہوئے میز پوش اور تکیے کے غلاف۔ ایک ادھورا بنا چکن کا کرتا۔ ایک مخملی جائے نماز جو ان کے جہیز کی تھی۔ کثرت استعمال سے جگہ جگہ سے روئیں جھڑ گئے تھے۔ ڈر سے رکھ دی ہوگی کہ بالکل ہی جھیر جھیر نہ ہو جائے۔ لونگ الائچی کی کچھ پڑیاں، شاید خوشبو کے لئے یا کیڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے نیچے کچھ کاغذ تھے۔ آپا قدرے متعجب ہوئیں۔ ٹٹولا تو دیکھا، یہ ان سب کے اسکول کے ابتدائی دنوں کی کاپیوں سے پھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے الگ الگ، جب انہوں نے اردو اور انگریزی کے حروف تہجی لکھنا سیکھے تھے۔ گنتیاں اور بالکل ابتدائی ریاضی کے ننھے ننھے سوال، ٹیڑھی میڑھی تحریریں، بورڈ کے پہلے امتحان کے ایڈمٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان گنت یادیں۔

سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا امی کے بکسے سے قارون کا خزانہ برآمد ہونا تھا۔

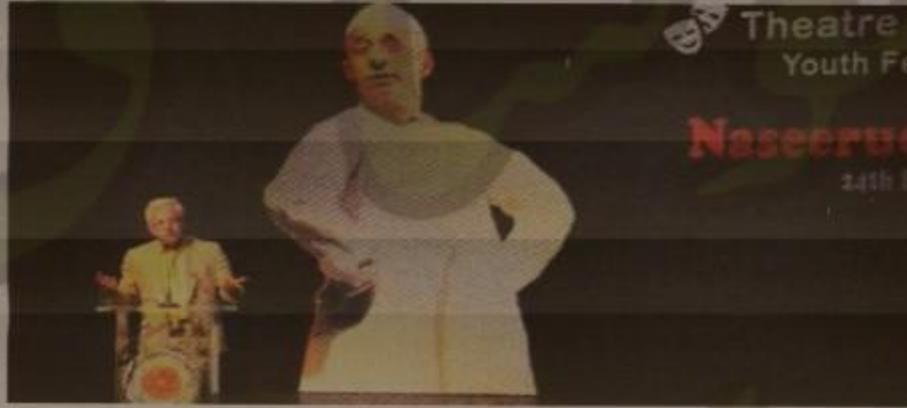
نئے کپڑوں میں سے کوئی چیز نشانی کے طور پر رکھنا چاہو تو تم لوگ رکھ لو، باقی سب یتیم خانے میں بھجوا دو۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے پکار کر کہا۔

آپا اب بھی وہیں بیٹھی رہ گئی تھیں۔

تہ میں ایک دلائی تھی۔ آخری چیز۔ آپا کو اچھی طرح یاد تھی یہ دلائی۔ امی جاڑوں میں اسے اوڑھ کر کام کاج کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نفیس، باریک ریشم کا کامدانی کیا ہوا ڈوپٹہ اوپر تھا اور چناپٹی کی گوٹ جو باریک سجی دھنک سے مزین تھی۔ امی کا صاف گندمی رنگت کا چہرہ اس میں دمک اٹھتا تھا۔ پھر دوپٹہ مسکنے لگا تھا۔ اندر سے روئی کی ایک باریک ٹوٹی ٹوٹی تہہ جھلکنے لگی تھی۔ دھنک جگہ جگہ سے کھسک گئی تھی۔ امی نے اسے جہیز کی چند باقی بچی یادگاروں میں سے ایک سمجھ کر رکھ لیا ہوگا۔ وہی بکسے کی تہہ میں استری کی طرح بچھی ہوئی تھی۔ باقی ساری چیزیں اس کے اوپر تھیں۔ آپا نے دلائی نکال کر اسے جھاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی خشک پتیاں اڑ کر فرش پر بکھر گئیں۔ کسی خزاں زدہ درخت کے پیلے پتوں کی طرح ایک زرد پڑتی، چرمراتی، پرانی تصویر بھی نکل کر اڑی اور پھڑپھڑاتی ہوئی نیچے آ گری۔ یہ ایک نوجوان کی تصویر تھی۔ دھندلے پڑ جانے کے باوجود نقوش امی کی نوجوانی کی صورت سے کافی مشابہ تھے۔ پھوپھی زاد، ماموں زاد کے درمیان مشابہت کوئی حیرت کی بات تو نہیں۔ تصویر کے پیچھے لکھے گئے نام پر وقت سے اڑی گرد کی ایک موٹی تہہ جم گئی تھی۔ شاید لکھا ہوا تھا "وسیم"۔

ادبی و ثقافتی میلے، کانفرنس اور نمائشی تقاریب

نامور لگژری اسٹور کی خوبصورت نمائش

Chen One پاکستان کا لگژری اسٹور کراچی، پنجاب، اسلام آباد، کوئٹہ، بلوچستان کی ہر جگہ موجود ہے جس کی خاص بات گھر کی آرائشی اشیاء، برتن، ملبوسات (زنانہ، مردانہ اور بچگانہ) فرنیچر، گھریلو مصنوعات یعنی کیا چیز ہے جو پاکستانی ثقافت اور روایت کی ترجمانی نہیں کرتا۔ حال ہی میں یہاں بہار اور موسم گرما کی آمد پر فیشن شو ترتیب دیا گیا جس میں کچھ جانے پہچانے چہرے بھی نظر آئے ان میں اداکارہ وحیدہ اوڈھو، میزبان کامران حسین اور دیگر سماجی شخصیات نے پاریسہ برانڈ کے ملبوسات کو بے پناہ سراہا۔

I am Karachi کا تھیٹر ورکشاپ اور نصیر الدین شاہ کی آمد

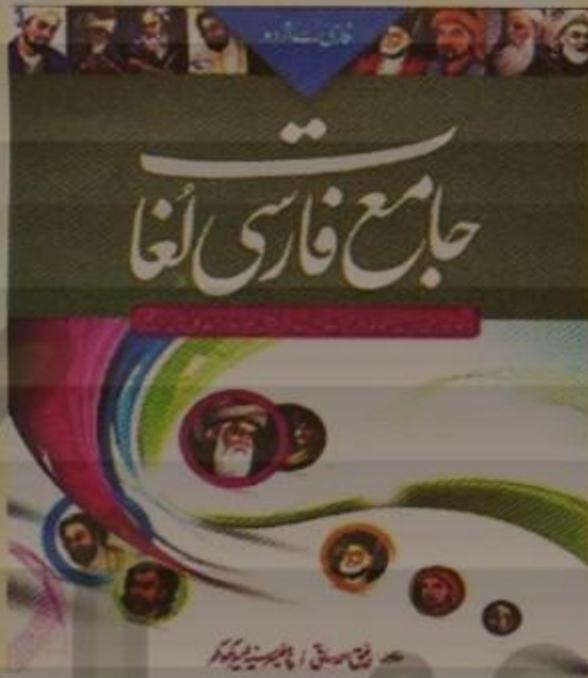
I am Karachi ایوتھ فیسٹیول آرٹس کونسل کراچی کے زیر اہتمام تھیٹر ورکشاپ منعقد کی گئی۔ ہندوستان کے نامور اداکار نصیر الدین شاہ لاہور کے ادبی میلے میں شرکت کے بعد کراچی مدعو کیے گئے۔ یہاں انہوں نے ورکشاپ کے زیر اہتمام چند کھیل دیکھ کر نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کی اور تھیٹر کو لوگوں میں رابطے کا ذریعہ قرار دیا جو کبھی بھی ختم نہیں ہوسکتا۔ انہوں نے کہا کہ تھیٹر ہزاروں برس سے قائم ہے جسے کم سے کم دو فرد بھی کر سکتے ہیں یعنی ایک ایکٹر اور دوسرا اسے دیکھنے اور سننے والا۔ فن لطیف کا ایسا دوسرا کوئی ذریعہ عوامی سطح کی مقبولیت اختیار نہیں کرسکا۔ کراچی آرٹس کونسل نے نصیر الدین شاہ کو تاحیات اعزازی ممبر شپ دینے کا اعلان بھی کیا۔ آئی ایم کراچی کا یہ میلہ کراچی کی یادگار تقریبات میں سے ایک تھا۔

ساتویں بزنس اینڈ لیڈرشپ کانفرنس کا سیمینار (WIBCON)

Pakistan Society for Training and Development کے تحت کراچی کے مقامی ہوٹل میں خواتین کی ساتویں بزنس اینڈ لیڈرشپ کانفرنس منعقد ہوئی اس موقع پر تنظیم کے صدر عامر نیازی نے کہا کہ عالمی بینک کے گوشواروں کے مطابق 2014ء کے اواخر تک دنیا بھر میں کام کرنے والی خواتین کی کل آمدنی 18 ارب تک پہنچ چکی ہے۔ دنیا بھر میں خواتین اپنے کام کے اوقات کار کا تقریباً دو تہائی حصہ کام کرتی ہیں اور دنیا کی آدھی خوراک پیدا کرتی ہیں جبکہ دنیا کی کل آمدنی کا صرف 10 فیصد کماتی ہیں اور ایک فیصد سے بھی کم جائیداد کی مالک ہیں۔ پینل ڈسکشن کے دوران فرسٹ وومن بینک کی صدر طاہرہ رضا نے کہا کہ خواتین کو کامیابی کا زینہ طے کرنے کے لئے محنت کرنے کی ضرورت ہے ہمیں اچھے وقت کا انتظار نہیں کرتے رہنا چاہئے بلکہ عملاً قدم اٹھانے ہوں گے۔ خواتین کی ذمہ داری ہے کہ کارپوریٹ سیکٹر کے ساتھ ساتھ معاشرے میں تبدیلی لائیں۔

جاپانی گڑیوں کی نمائش، پرکشش ثقافتی تقریب

قونصل خانہ جاپان اور پاک جاپان کلچرل ایسوسی ایشن سندھ کے زیر اہتمام جاپانی گڑیوں کی نمائش کا اہتمام قابل دید رہا۔ اس کا عنوان ''جاپان کی گڑیاں صورت دعا، محبت کا اوتار ہے'' تھا۔ ہر گڑیا اپنے جداگانہ مفہوم اور مقصد کی حامل تھی۔ 80 سے زائد تعداد کی یہ خوبصورت گڑیاں ہنر مندی کا چونکا دینے والا مظہر تھیں۔ یوں بھی گڑیاں تو ہماری مشرقی تہذیب و ثقافت کا حصہ ہیں اور جاپان میں بھی اس ثقافتی ورثے کو بڑے ہنر اور اہتمام سے سجایا جاتا ہے۔ سندھ کی صوبائی وزیر ثقافت اور سیاحت شرمیلا فاروقی نے مہمان خصوصی کی حیثیت سے اس نمائش کا افتتاح کیا اور اسے پاک، جاپان دوستی کی مستحکم روایت قرار دیا۔

ریویوز

جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مؤلفین: رفیق احمد ساقی، پروفیسر سید امیر کھوکھر
قیمت: 1500 روپے
ناشر: بک کارنر بالمقابل اقبال لائبریری بک اسٹریٹ جہلم

فارسی زبان کو فخر حاصل ہے کہ دنیا میں سب سے زیادہ معتبر کتاب قرآن مجید کا دنیا میں پہلا ترجمہ اسی زبان میں ہوا۔ اس کے علاوہ سیرت، حدیث، تفسیر، فقہ، تاریخ اور تصوف کا بڑا ذخیرہ اسی زبان میں منتقل ہوا۔ دنیا کی متعدد علمی، فکری اور روحانی بصیرت رکھنے والی شخصیات کا کام اسی زبان میں ہوا۔ غالب اور اقبال کو فارسی شاعری کی پہچان کی آرزو رہی۔ غالب تو فارسی کلام کو نقش ہائے رنگ رنگ جبکہ اردو کلام کو بے کیف قرار دیا کرتے تھے۔ فارسی دنیا کی 24 ویں بڑی زبان، بولنے والوں کی تعداد گیارہ کروڑ سے زائد اور اردگرد کی متعدد زبانوں مثلاً اردو پر اس کے خاصے اثرات ہیں تاہم عربی اس کے اثر سے آزاد رہی البتہ پشتو زبان کو فارسی کی دوسری شکل قرار دیا جاتا ہے۔ فارسی سیکھنے والوں کے لئے یہ بڑی کارآمد لغت (ڈکشنری) ہے۔ اس میں فارسی ضرب الامثال اور کہاوتوں کو الگ باب میں اردو ترجمے کے ساتھ جمع کیا گیا ہے۔ اسی طرح فارسی محاورات کے لئے بھی الگ باب باندھا گیا جسے اردو اور انگریزی ترجمہ کے ساتھ پیش کیا گیا ہے۔ ساڑھے سات سو صفحات پر مشتمل، مضبوط جلد اور عمدہ طباعت کے ساتھ یہ لغت نسل در نسل ساتھ دے گی۔

میرا نام یوسف ہے

کاسٹ: عمران عباس، مایا علی
ڈائریکٹر: مہرین جبار

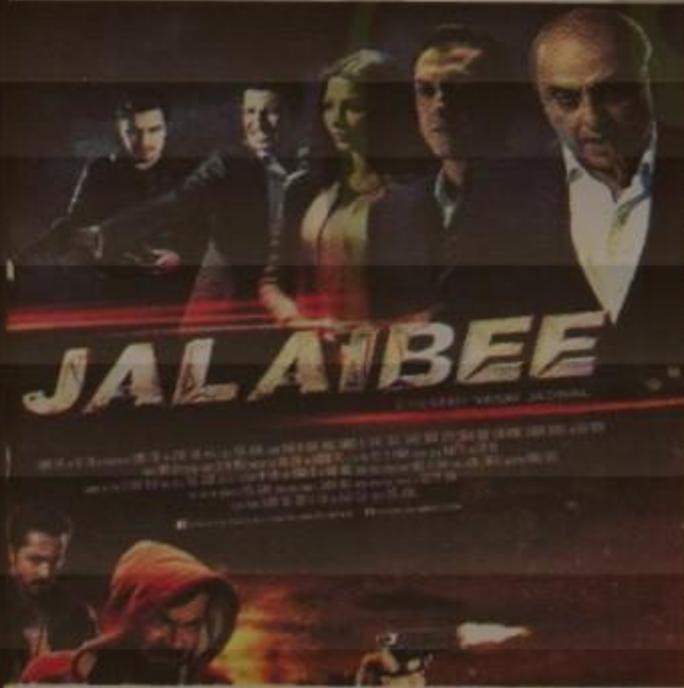
نوجوان ہدایت کارہ مہرین جبار نے آج سے 6 برس پہلے ایک دلچسپ لو اسٹوری ''ملال'' کے عنوان سے ڈراماٹائز کی تھی اور اب ایک اچھوتے زاویے سے میرا نام یوسف ہے پیش کر رہی ہیں۔ جیکسن ہائیٹس رام چند پاکستانی کی یہ ہدایت کارہ اب کسی بھی تعارف کی محتاج نہیں رہی۔ اس نئے ڈرامائی سلسلے میں بھی انسانی جذبات، غم اور تشنگی کی بدلتی کیفیتوں کو پرتاثر انداز میں پورٹرے کیا گیا ہے۔ یوسف اور ذلیخا کا روایتی قصہ اس تمثیل میں ایک استعارے کے طور پر شامل کیا گیا ہے ورنہ ہم جانتے ہیں کہ ذلیخا نے حضرت یوسف پر کیسی تہمت لگائی تھی۔ کہانی جوں جوں اپنے پینترے بدلے گی کئی پوشیدہ حقیقتوں کے راز منکشف ہوں گے۔ عمران عباس کی تاثراتی اداکاری کا کوئی نیا جوہر یقیناً ناظرین کو متاثر کر سکے گا۔ سب سے اہم فن کہانی اور منظرنامے کی ٹریٹمنٹ ہوا کرتی ہے جس کے لئے مہرین جبار سے توقعات وابستہ کی جا سکتی ہیں۔ یہ ڈرامہ سیریل اے پلس سے ہر جمعہ کی شب 8 بجے دیکھی جا سکتی ہے۔

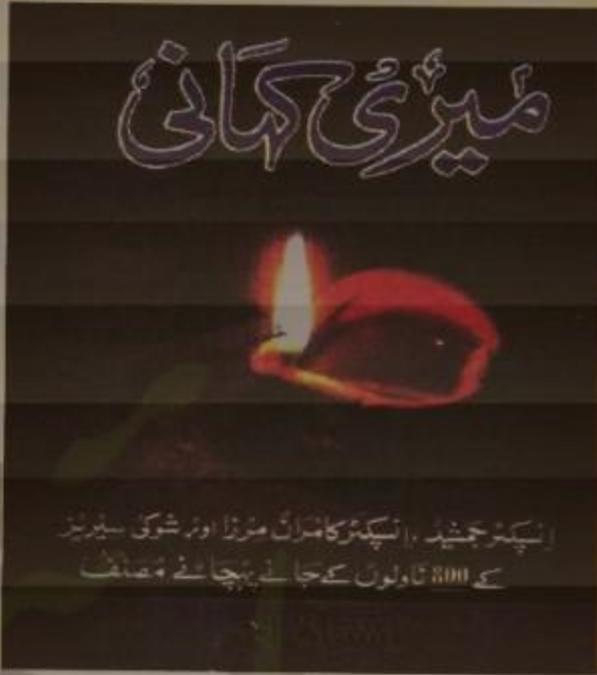
Movies

جلیبی

کاسٹ: ژالے سرحدی، ساجد حسن، دانش تیمور، سبیکا امام، وقار علی خان، مریم انصاری، عذیر جسوال اور علی سفینہ
ہدایت کار: یاسر جسوال

زندگی میں کوئی شارٹ کٹ نہیں ہوا کرتا اور اگر ہو تب بھی قسمت کا دھنی ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جلیبی ایسی پاکستانی فلم ہے جسے دیکھ کر فلم بینوں کو انسانوں کے مقدر، مافیا کی طاقت اور اس کا استحصالی رویہ سمجھ میں آئے گا۔ زیر زمین اور پس پردہ مجرمانہ سرگرمیاں کرنے والے افراد انسانی بستیوں میں کیسی کیسی تباہیاں نہیں لاتے۔ جلیبی دیکھ کر آپ کو ان کا بخوبی اندازہ بھی ہوگا۔ فلم کے عنوان پر نہ جایئے یہ کوئی حلوائی کے کردار پر مشتمل کہانی نہیں لیکن یاسر جسوال بتانا چاہتے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں جلیبی جیسے خم ہیں۔ مختلف حرکات و سکنات، موڈ، رویے، اخلاقی برتری، انسانیت اور بدعنوانیاں کرنے والے سب ہی اسی دنیا کے گورکھ دھندے میں گم نظر آتے ہیں۔ اس فلم میں ڈرامہ انڈسٹری کے کئی نامور چہرے نظر آ رہے ہیں۔ عذیر جسوال کے مدھر گیت اور نغمات یہاں سنے اور دیکھے جا سکتے ہیں۔ اے آر وائے فلمز کے بینر تلے ریلیز ہونے والی اس فلم کی سینماٹوگرافی اور ایڈیٹنگ کمال کی ہے۔ مسرت کا امر یہ ہے کہ پاکستانی فلم انڈسٹری میں نوجوان ہدایت کاروں نے کیمرہ ورک پر بے پناہ توجہ دی ہے اور جلیبی دیکھ کر نہیں لگتا کہ آپ پاکستانی فلم دیکھ رہے ہیں۔ ہماری دعا ہے کہ یہ میگا اسٹار موووی دنیا بھر میں پسند آئے۔

ریویوز

میری کہانی

مصنف: اشتیاق احمد
صفحات: 530
قیمت: 980روپے
ناشر: اٹلانٹس پبلی کیشنز' سائٹ کراچی

اشتیاق احمد بچوں کے نامور ادیب ہیں اور اب تک انہیں 800 ناولوں کے مصنف ہونے کا اعزاز حاصل ہو چکا ہے۔ ان میں چند جاسوسی ناول بھی ہیں۔ ابن صفی کے بعد اشتیاق احمد نے اس مسند کو سنبھالا اور بہترین جاسوسی کہانیاں لکھیں۔ میری کہانی ان کی خودنوشت ہے جو 82ء سے 2014ء تک کی ترمیم اور اضافے کے بعد مسلسل شائع ہو رہی ہے۔ آپ کل وقتی ادیب ہیں اور پاکستان میں کل وقتی ادب تخلیق کر کے زندہ رہنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ تصنیف اس تصور کے برخلاف ہمیں زندہ رہنے کا سلیقہ سکھاتی ہے۔ ایک بار پڑھنا شروع کریں تو کتاب رکھنے کو جی نہیں چاہتا۔ ہمارے خیال میں ایک ادیب کی یہ غیر معمولی صلاحیت ہی کتاب کے اعلیٰ معیار کی دلیل ہوتی ہے۔ زبان عام فہم ہے۔ سلاست کی یہ خوبی قاری کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ بلاشبہ اشتیاق احمد نے اردو ادب کو اپنی نوعیت کے اعلیٰ فن پارے عطا کیے ہیں "میری کہانی" بھی ایسا ہی خوشگوار افسانہ ہے۔

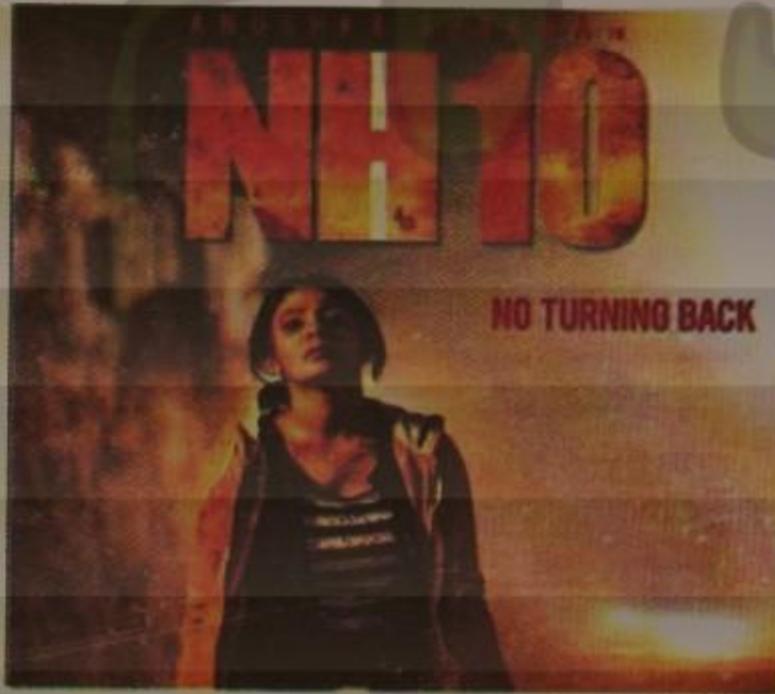
Drama

تم سے مل کے

کاسٹ: سنبل اقبال، فیروز خان، عفان وحید
پیشکش: اے آر وائے ڈیجیٹل

پیار کے قصے کبھی ختم نہیں ہوا کرتے، زمانے بیت جاتے ہیں اور اپنے پیچھے یادوں کی کہکشاں بکھیرتے رہتے ہیں۔ پیار کی اسی جادوگری کے چند کردار اس ڈرامائی سلسلے میں یکجا ہوئے ہیں۔ محبت سے عداوت تک زخموں کے رشتے عجیب سے ہوتے ہیں مگر دیکھنا یہی تو ہے کہ ان کرداروں کو اپنے خواب پورے کرنے کی مہلت بھی ملتی ہے یا نہیں؟ اے آر وائے نے اپنے بینر تلے یوں تو کئی ڈرامہ سیریلز پلان کی ہیں اور ان میں سے کئی آن ایئر بھی جا چکی ہیں لیکن اس سیریل میں کچھ نئے اداکاروں نے اعتماد اور بڑی سمجھ بوجھ سے کرداروں کو نبھایا ہے۔

NH 10

کاسٹ: انوشکا شرما' نیل بھوپالم' درشن کمار
ہدایت کار: نودیپ سنگھ

این ایچ ٹین یعنی نیشنل ہائی وے 10 ایک ہائی وے ٹرپ کے گرد گھومتی کہانی ہے جسے انوشکا شرما نے پروڈیوس کیا ہے جی ہاں وہی انوشکا جسے بھارتی فلم انڈسٹری میں جگت جننی پکارا جاتا ہے۔ اداکارہ کا کیریئر محض پانچ برس پر مشتمل ہے مگر اس کی تخلیقی صلاحیتوں کا اعتراف انوراگ کشیپ اور وکرم ادیتہ موٹوانی نے بھی کیا ہے اور این ایچ 10 میں اپنے مشورے اور ہدایات بھی شامل کر رہی ہیں۔ یہ کہانی ہے ایسے جوڑے کی جو دہلی سے ہریانہ، بہادرگاہ، روہتک، ہسار، فاتح آباد' سرسا اور یہاں سے ہوتا ہوا پنجاب اور پاکستان کی سرحد تک سفر کرتا ہے۔ اس دوران اسے غیر متوقع حالات اور واقعات پیش آتے ہیں۔ کبھی خوشی تو کبھی افسردگی، کبھی کھیل تو کبھی شرارتیں اور کہیں گانا بجانا یعنی مست رہنا سب ہی کچھ تو اس فلم میں موجود ہے۔ اریان چکرورتی کی موسیقی میں مدھر گیت بھی یقیناً فلم بینوں کو بھائیں گے یہ خیالات انوشکا شرما کے ہیں باقی فلم دیکھ کر کتنی توقعات پوری ہوتی ہیں یہ تو آنے والا وقت ہی بتا پائے گا۔

ستاروں کی محفل

حمل

5 اپریل

نوجوان اور باصلاحیت اداکارہ صبا قمر نے چند برس پہلے کیریئر شروع کیا۔ ان کے کیریئر میں ڈائجسٹ رائٹر، میرے ہمدم اور مات جیسے مقبول ڈرامائی سلسلے رہے ہیں۔ صبا آپ کو سالگرہ مبارک!

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

اس پورے برس میں آپ کو چھٹیوں کی تفریحات، بچوں کی کامیابیاں اور تخلیقی سرگرمیوں میں بڑھتی ہوئی دلچسپیاں محسوس ہوں گی جو افراد بہتر کیریئر کی تلاش میں ہیں وہ 2018 اور 2019 تک دلی مرادیں حاصل کرلیں گے۔ ذہنی طور پر تبدیلی کے لئے خود کو تیار کرلیں اور منصوبے بنالیں کہ آئندہ کیا کرنا ہے؟

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

اگر آپ تعمیراتی شعبے سے وابستہ ہیں تو پچھلا نقصان فائدے میں بدلنے کا وقت قریب ہے۔ رواں ماہ میں آپ کے دوست آپ کے خیرخواہ رہیں گے پھر بھی آنکھ بند کرکے کسی پر بھروسہ کرنے سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ چھٹیوں کا منصوبہ زیر غور ہے تو اسے ضرور کوئی حتمی شکل دیجئے۔ سفر آپ کے لئے سعد ثابت رہے گا۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

ہوسکتا ہے حالات میں جو غیر متوقع تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اس کی وجہ سے آپ کو اہم ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانا پڑے۔ خیر، آپ اپنی ذمہ داریاں بخوبی نبھالیں گے۔ بحث تکرار اور تنقید آپ کے لئے سودمند نہیں۔ روپے پیسے کے لین دین میں نقصان بھی ہوسکتا ہے تاہم تجارت میں کامیابی متوقع ہے اس لئے ملازمت کے ساتھ چھوٹی موٹی تجارت بھی کرتے رہیں۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

مریخ کی پوزیشن تبدیل ہونے کے باعث ذمہ داریاں بڑھیں گی۔ محنت کرنے کی لگن بڑھے گی۔ عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔ اخراجات پر قابو پانے کی کوشش کیجئے ورنہ مشکلات میں اضافہ ہوگا۔ دوستوں سے اختلافات بھی منظر عام پر آئیں گے۔ بہرحال آپ کوشش کرکے حالات کو سنبھال لیں گے۔ بچوں اور بزرگوں کی صحت خراب ہونے کے امکانات ہیں۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

آپ کے مزاج کا آتشیں پہلو اس بار مثبت تبدیلیاں لارہا ہے۔ جو کبھی ہوئے کام حسب منشا نہیں ہوئے تھے اب ان کے مکمل ہونے کی امید بندھ رہی ہے۔ چند برس مشکلات کے گزار کر اب آپ زندگی کا اچھا رخ دیکھیں گے۔ سمجھئے کہ اس کی شروعات ہونے والی ہیں۔ کیریئر میں کامیابی، حسب پسند رشتہ طے ہونے اور بزرگوں کی خدمات سے زندگی بہت خوبصورت پہلو اختیار کرے گی۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ دنیا کو دکھا دینا چاہتے ہیں کہ اصل میں آپ جیسا کوئی نہیں۔ ٹھیک ہے آپ نے گذشتہ ماہ بہت محنت کی ہے۔ اپنے کیریئر کو سنبھالا ہے۔ دوستوں اور عزیزوں کی مخالفت بھی سہی ہے اور گھریلو کام کاج میں دوسروں کی بہت مدد کی ہے۔ فیملی آپ کے اچھے فیصلوں سے خوش ہوں گی۔ آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے اس میں بہتری متوقع ہے۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

گھر، دفتر یا سواری میں تبدیلی ممکن ہے۔ نئی ملازمت مل سکتی ہے۔ حسب منشا کوئی کام تکمیل کو پہنچ سکتے ہیں۔ مختصر اور طویل سفر کا بھی امکان نظر آرہا ہے۔ سماجی تعلقات بڑھیں گے۔ کچھ بچھڑے ہوئے لوگوں سے ملاقات ہوسکتی ہے۔ کوئی کھوئی ہوئی چیز مل سکتی ہے۔ امیدیں بر آئیں گی۔ نئے رشتے استوار ہوسکتے ہیں۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کے نام، کام اور اہلیت کی شہرت ہوگی۔ کیریئر کی تبدیلی ممکن ہے۔ اندرون ملک سفر کا بھی امکان ہے۔ بچوں اور پالتو جانوروں سے محبت اور انسیت بڑھے گی۔ مالی پریشانیاں رفتہ رفتہ کم ہوں گی۔ کسی نئے افق پر صلاحیتوں کو آزمائیں گے اور کامیاب رہیں گے۔ بچت کم ہوسکے گی اور فیملی آپ کو مکمل طور پر سپورٹ کرے گی۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ کی زندگی میں چند ڈرامائی تبدیلیاں ہوسکتی ہیں۔ زحل کے اثرات زائل ہونا شروع ہوگئے ہیں۔ 1985ء اور 1986ء میں جو مالی پریشانیاں لاحق تھیں اب ان کا مشابہ بھی نہیں رہے گا۔ تفریحات اور طلبیسات میں دلچسپی بڑھے گی۔ صحافت، الیکٹرانک میڈیا اور کتب کی اشاعت میں دلچسپی بڑھے گی اور ترقی کے امکانات بڑھیں گے۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

روپیہ پیسہ کمانے اور لوگوں سے قرض وصولی کے راستے نکلیں گے۔ وراثت میں بھی روپیہ پیسہ ملنے کی توقع ہے۔ بینک سے قرضہ لینا مفید نہ ہوگا کیونکہ اس کے لئے راہیں ہموار ہوں گی۔ 2003ء سے آپ نے جو توقعات لوگوں سے وابستہ کی تھیں اب رفتہ رفتہ پوری ہونے کے امکان نظر آرہے ہیں۔ سفر کا بھی ارادہ ہے تو ہمت کیجئے مالی فائدہ ہوسکتا ہے۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

پروفیشنل پارٹنرشپ کارگر ثابت ہوگی۔ یہ سال آپ کی لئے دوستیوں، شادی اور تجارت تینوں شعبوں کے لئے مفید ہے۔ قرابت داروں کا حسد بڑھ سکتا ہے۔ نئی تجارت شروع کرتے وقت کسی تجربہ کار سے مشورہ ضرور کرلیا کریں۔ لوگ آپ کے مخالف نہیں ہوں گے لیکن حسد ضرور کرسکتے ہیں لہٰذا انہیں کنٹرول کرنا آپ کے لئے ضروری ہے۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

ملازمت میں سکون محسوس کریں گے کیونکہ مخالفین کی تعداد میں کمی آرہی ہے۔ اب لوگ آپ کے نقطہ نظر کو سمجھنے لگے ہیں۔ ممکن یہ بھی ہے کہ آپ نئی ملازمت اختیار کرلیں۔ کام کے لئے سفر کا بھی امکان ہے۔ 30 برس کے زحل کے اثرات رفتہ رفتہ کم ہوگئے ہیں۔ 2008ء اور 2001ء میں آپ نے سرمایہ کاری کی تھی اب اس کا ثمر ملنے والا ہے۔